

März 2025
dm-Magazin
alverde
VERHÜTUNG
Welche Methode passt zu mir?
HAND-GEMACHT
Nailart-Tools
INTERVIEW
MANDY CAPRISTO
Im Leben angekommen
KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
Wie sie funktioniert und unser Leben verändert
Geliebt & gebraucht
Vom Glück der Großeltern
dm



> Macht mehr Komplimente. Wir Frauen sitzen alle im selben Boot, so unterschiedlich unsere Geschichten auch sein mögen.
>
> **MANDY CAPRISTO**

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn der Frühling vor der Tür steht, erwacht mit der Natur auch unser Wunsch, das Leben wieder aktiver, frischer und grüner zu gestalten.

Haben Sie schon einmal versucht, Ihre eigenen Kräuter auf der Fensterbank zu ziehen? Es ist überraschend einfach, erfordert kaum Platz und belohnt Sie mit frischen Aromen in der Küche (Seite 48–49).

Im Frühling können wir auch wieder Sonne tanken und so unseren Vitamin-D-Speicher auffüllen. Wir zeigen, wie Sie sich sanft an die Frühlingssonne herantasten können (Seite 55).

Künstliche Intelligenz, kurz KI, ist längst im Naturschutz angekommen. Von smarter Tierbeobachtung bis zur Überwachung von bedrohtem Lebensraum – KI zeigt, wie innovative Technologien helfen können, unsere Umwelt besser zu schützen (Seite 74–77).

Und während wir die Zukunft gestalten, schätzen wir die Werte, die uns in der Gegenwart tragen. Großeltern sind oft die leisen Helden des Familienalltags – unverzichtbare Begleiter für Eltern wie Kinder. Psychologin Hannah Blankenberg gibt Tipps, wie die drei Generationen noch mehr voneinander profitieren können ab Seite 88 und am 27. März live im ***alverde***-Inspirationstalk*.

Starten Sie zuversichtlich in den Frühling.

Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion



Auf Seite 48/49 zeigen wir, wie Sie ganz einfach Kräuter im Topf anpflanzen.

* Für die Teilnahme sind die dm-App sowie ein Mein dm-Kundenkonto erforderlich.

FÜR

Chancen-gerechtigkeit



Am 8. März ist Weltfrauentag. Seinen Ursprung hat er in der Arbeiterinnenbewegung des frühen 20. Jahrhunderts. Heute ist der Weltfrauentag ein globaler Aktionstag, der die Errungenschaften der Frauenbewegung feiert und auf bestehende Ungleichheiten aufmerksam macht. In unserer Serie „Starke Frauen“ geben wir monatlich inspirierenden Frauen eine Plattform – auf Seite 82/83 erfahren Sie mehr über die Arbeit von KI-Coach Susanne Renate Schneider.

alverde-INSPIRATIONSTALK



LIVE DABEI SEIN

Am 27. März findet der ***alverde***-Inspirationstalk zum Thema Großeltern in der dm-App* statt.

SEITE 88

Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.
Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

Schön fühlen

dm erleben

Bewusst genießen







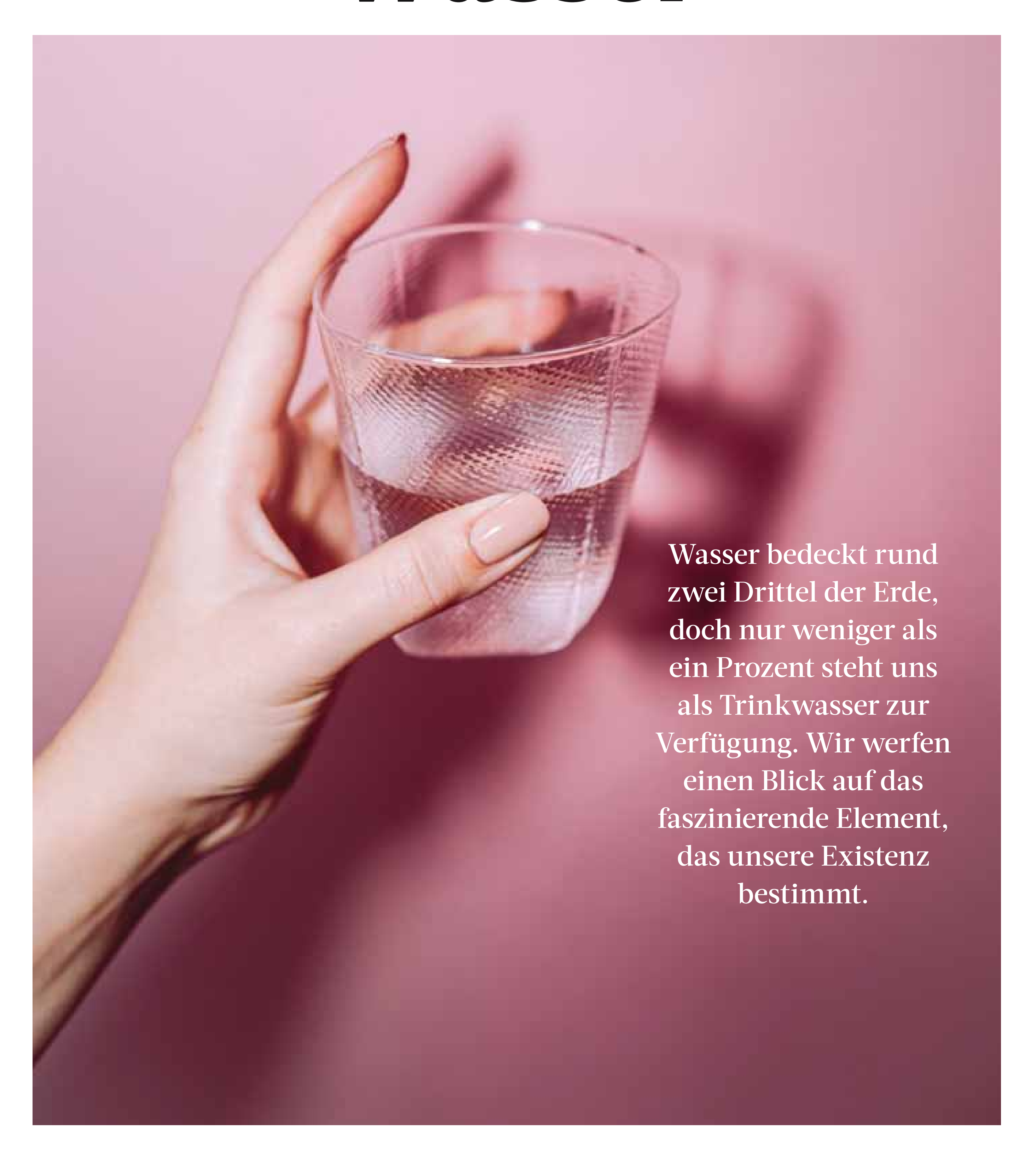
Gesund bleiben

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt:
Künstliche Intelligenz (KI)

Einfach mal machen

Wasser



Wasser bedeckt rund zwei Drittel der Erde, doch nur weniger als ein Prozent steht uns als Trinkwasser zur Verfügung. Wir werfen einen Blick auf das faszinierende Element, das unsere Existenz bestimmt.

Die verschiedenen Formen

Wasser ist das einzige Element, das in der Natur ohne menschlichen Einfluss in allen drei Aggregatzuständen vorkommt: als Gas, Dampf und als Flüssigkeit.



DIE DUSCHROUTINE

Eine Studie der Hansgrohe Group zeigt, dass 45 Prozent der Befragten bereit sind, beim Duschen Energie zu sparen. 32 Prozent nutzen dafür kälteres Wasser und 69 Prozent verkürzen die Duschzeit. 44 Prozent der Befragten stellen das Wasser während des Einschäumens ab.

Quelle: hansgrohe-group.com/de/pressrelease/hansgrohe-group-hansgrohe-duschatlas-2023-01-12

Jetzt blubbert's

Mit einem Wassersprudler können Sie ganz einfach selbst Sprudel herstellen. Die benötigten Kartuschen reichen für die Herstellung von bis zu 60 Litern prickelndem Wasser. Wenn der Behälter leer ist, können Sie ihn problemlos austauschen. In dm-Märkten haben Sie die Möglichkeit, Ihren verbrauchten CO_2-Zylinder gegen einen vollen zu tauschen.



Unterirdische WEGE

Das Trinkwassernetz in Deutschland ist etwa 530.000 Kilometer lang und würde aneinandergelegt 13 Mal um die Erde reichen. Dieses beeindruckende Netzwerk sorgt dafür, dass frisches Wasser aus den Wasserwerken bis in unsere Haushalte gelangt.

Quelle: dvgw.de/themen/wasser/wie-funktioniert-die-wasserversorgung

Wasserverbrauch im Blick

Laut dem **Statistischen Bundesamt** haben die Einwohnerinnen und Einwohner in Deutschland im Jahr 2023 durchschnittlich **121 Liter Wasser pro Tag verbraucht.**

Quelle: bdew.de/presse/presseinformationen/zahl-der-woche-121-liter-leitungswasser

GANZ bei sich

MANDY CAPRISTO

Sie wurde 1990 in Mannheim geboren und wuchs ländlich in Südhessen auf. Mit 16 Jahren gewann Mandy Capristo bei der deutschen Talent-Show „Popstars“ und war mit der Band Monrose erfolgreich. Nach der Auflösung der Gruppe folgte eine Solo-Musikkarriere. Was einerseits wertvolle Erfahrungen mit sich brachte, bot auf der anderen Seite auch viele Schattenseiten, die die 34-Jährige in ihrem Buch „An erster Stelle bin ich Mensch!“ offenlegte. Mandy Capristo ist Gründerin der Mental-Health-Plattform FELICE und lebt in Mailand.



Am meisten inspirieren sie Personen, die Geschichten zu erzählen haben und nach Krisen wieder aufgestanden sind.



Ein schwarzer, oversized geschnittener Blazer geht zu allem und ist ihr liebstes Kleidungsstück.



Für diese Musik muss man „gelebt“ haben – das hat sie: Ein Traum von Mandy Capristo ist es, irgendwann ein Jazz-Album aufzunehmen.

Dass man an Herausforderungen wächst, kennt Musikerin Mandy Capristo nur allzu gut – um das zu begreifen, hat sie eine lange Reise hinter sich gebracht.

Mit ihrem Kamillentee betritt Mandy Capristo das Kölner Studio, in dem wir unser ***alverde***-Interview führen. Ein entschleunigter Start in den Tag ist der 34-jährigen Sängerin wichtig, und man spürt: Sie weiß, was sie will, und sie ist ganz bei sich. Der Weg dorthin, zur Selbstfindung, war nicht leicht. „Ich hatte mich von mir selbst entfernt, nur um Professionalität zu wahren.“ Eine große Lehre für die Musikerin: „Ich weiß jetzt, wer ich bin. Und ich habe gelernt, für mich einzustehen.“

alverde: **Sie sind im Rampenlicht groß geworden in einem Business, das ein sehr bestimmtes Schönheitsideal vorgibt. Was bedeutet Schönheit für Sie?**
Mandy Capristo: Mit dem Älterwerden hat sich mein Bild von Schönheit enorm gewandelt. In meinem Kosmos hat sich viel um Perfektion gedreht – das Wort habe ich inzwischen gänzlich aus meinem Wortschatz verbannt. Denn wenn man Dinge zu oft sieht und hört, dann nimmt man sie mit in seine eigene Welt – ob man will oder nicht. Ich habe schon immer die Menschen am schönsten gefunden, die Geschichten zu erzählen haben, die anders sind, vielleicht sogar etwas Gebrochenes in sich tragen. Genau diese Verletzlichkeit empfinde ich als schön.

Auf Social Media ist die Hemmschwelle niedrig, Menschen aufgrund ihres Äußeren zu bewerten. Wie erleben Sie die Kommentare dort?
Ich finde das sehr seltsam. Ich frage mich immer: Was ist das für eine Person, die so etwas schreibt und aus welchem Grund? Oftmals haben diese Aussagen nichts mit der Person zu tun, an die sich die Kommentare richten, eher sagen sie etwas über den Verfasser aus. Ich bin kein Mensch, der zurückschießt. Das eigene Leben wird nicht besser durch das Abwerten anderer. Ich bin dialogbereit, aber das Internet ist nicht der richtige Ort dafür.

Zu Beginn Ihrer Musikkarriere waren Sie gerade 16 Jahre alt. Wie haben Sie die Zeit damals erlebt?
Mir wurde damals oft gesagt: „Du bist jetzt ein Vorbild.“ Das war einerseits ein Privileg, auf der anderen Seite wusste ich aber noch gar nicht, wer ich selbst überhaupt bin. Ich bin sehr behütet aufgewachsen. Plötzlich war da nicht mehr meine Mutter, die mir morgens zuhört – da waren Manager, Auftritte, Crews, und alle haben Erwartungen. Ich habe abgeliefert, war nie krank. Das ging irgendwann so weit, dass ich das Gefühl hatte, ein Roboter zu sein.

War Ihnen wichtig, was andere von Ihnen denken?
Als junges Mädchen war es mir sehr wichtig, ich habe mir viel zu Herzen genommen. In der Öffentlichkeit herrschte für



> Ich habe schon immer die Menschen am schönsten gefunden, die Geschichten zu erzählen haben, die anders sind, vielleicht sogar etwas Gebrochenes in sich tragen.

einen Moment ein bestimmtes Bild von mir und darauf konnte ich keinen Einfluss nehmen, egal, wie sehr ich das versucht habe. Das hat mich teilweise schon sehr traurig gestimmt. Ich dachte aber, das sei nun mal der Preis, den ich zahlen muss. Meine Mutter sagte zwar: „Mandy, wir wissen doch, wer Du bist.“ Trotzdem empfand ich das als sehr belastend, bis ich gelernt habe, loszulassen.

Diese Momente, diese Schattenseiten – was hat das mit Ihnen auf Dauer gemacht?
Ich bin in eine Rolle geschlüpft und habe funktioniert – das war Selbstschutz. In belastenden Situationen sollte ich so natürlich und authentisch wie möglich bleiben. Das war recht komplex, auch heute noch. Die Unzufriedenheit und das Unwohlsein habe ich jahrelang weggelächelt – bis sich mein Körpergefühl verändert hat. Aus Schlafproblemen wurde permanente Nervosität. Das hat meine Lebensfreude stark beeinflusst.

Das klingt, als hätten Sie sich selbst verloren.
Es hat sich so angefühlt. Heute weiß ich, dass ich die Kontrolle aus der Hand gegeben und die Verbindung zu mir selbst verloren habe. Das resultierte in Panikattacken. Ich konnte nicht mehr reisen, nicht mehr Zug fahren, in Hotels habe ich mich eingeengt gefühlt. Das war eine sehr prägende Zeit für mich, und dennoch meine wichtigste Lehre.

Darüber haben Sie auch ein Buch geschrieben, mit dem Titel „An erster Stelle bin ich Mensch!“. War das Herunterschreiben Ihrer Gefühle heilsam?
Ich habe schon immer gerne Tagebuch geführt, auch heute noch. Einige Dinge sind mir auch erst bewusst geworden, als ich sie niedergeschrieben habe. Da dachte ich: „Oh Gott, das hast Du erlebt? Und Du hast so getan, als wäre nichts?“ Als ich das Buch geschrieben habe, hat es sich angefühlt, als würde ich mir selbst endlich zuhören. Mir war auch klar, dass ich dabei hundertprozentig ehrlich sein möchte, denn wenn ich Entscheidungen treffe, dann immer voll und ganz, mit all ihren Auswirkungen. Und ja, das war sehr heilsam.

Sie haben 2021 die Plattform FELICE gegründet und machen sich stark für mentale Gesundheit. War Ihnen wichtig, Ihre eigenen Erkenntnisse zu teilen?
Auf meiner Reise habe ich gemerkt, wie viele Menschen mit ihrer mentalen Gesundheit zu kämpfen haben. Und ich habe gemerkt, wie schwer es sein kann, darüber zu sprechen. Das löst Einsamkeit aus, deshalb ist es mir ein Anliegen, darüber zu sprechen und zu enttabuisieren. Unsere Gesundheit muss an erster Stelle stehen. Die Gründung von FELICE hat mich geheilt, und das Gefühl der Hoffnung möchte ich auch anderen Betroffenen schenken.

Sie wohnen inzwischen in Mailand, Italien. Was reizt Sie daran?
Ich genieße, dass ich im Ausland mein



Humor macht das Leben leichter – eine Eigenschaft, die Mandy Capristo ganz besonders an anderen schätzt.

Privatleben wirklich privat ausleben kann. Das schenkt mir sehr viel Freiheit und Erfüllung. In Italien genieße ich die Ruhe. Denn Heimat ist für mich da, wo es mir gutgeht.

Am 8. März ist Weltfrauentag. Welche Botschaft möchten Sie anderen Frauen vermitteln?
Lasst uns noch mehr Komplimente machen. Wir Frauen sitzen alle im selben Boot, und wir wissen, was es heißt, Frau zu sein. Und so unterschiedlich unsere Geschichten auch sein mögen – Sätze wie „Du schaust schön aus“ oder „Das hast Du gut gemacht“ können viel in einem Menschen bewegen. Du weißt nie, welchen Kampf eine Person gerade hinter ihrem Lächeln kämpft. Deswegen bin ich großer Fan davon, Frauen einfach anzulächeln. Zu 99 Prozent kommt ein Lächeln zurück. Es tut uns allen gut.

> ”
> **Als ich mein Buch geschrieben habe, hat es sich angefühlt, als würde ich mir selbst endlich zuhören.**



schön *fühlen*



Seite 20

Berührend schön
Diesen Monat lernten wir Leserin Emma (rechts) kennen und lieben bei ihrem Wohlfühlmoment mit fraubeauty (links).

Das sind Spitzenkünstler

Diese Tools machen aus lackierten Nägeln kleine Kunstwerke.



Guter Punkt

Dotting Tool

Seine Kugel tauchen wir in einen Klecks Lack und setzen einen Tupfen auf den Nagel.

Expertise:
Saubere Punkte

Looks, die es zaubert:
Verspielte Tupfenmuster, Blümchen



Flexibler Helfer

Make-up-Schwamm

Überzeugt durch die elastische Oberfläche.

Expertise:
Schneller Farbauftrag

Looks, die er zaubert:
French-Tips – farblich abgesetzte Spitzen der französischen Maniküre

1001 IDEE

Das Tool hat viele Talente – zufällig verteilte Punkte machen Laune. Fünf Tupfen um einen Mittelpunkt: voilà, ein Blümchen. Puristen schmücken das vordere Nageldrittel mit einem coolen Einzel-Dot … Wetten, dass Ihnen noch ganz viele Varianten einfallen.

TIP-TIPP

Zugegeben, Nagelfolien zaubern die saubersten French-Tips. Aber der Schwamm ist schneller: Frischhaltefolie auf den Schwamm legen, einen Nagellack-Klecks von etwa einem Zentimeter Durchmesser auf die Folie pinseln. Dann die Nagelspitzen in den Farbklecks drücken: Sie sinken einige Millimeter in den elastischen Schwamm ein und die Farbe bleibt an der Spitze hängen.

Ganz feiner Kerl

Nail-Art-Pinsel

Heißt ein sehr dünner Pinsel, mit langer, gerader Spitze.

Expertise:
Feine Striche

Looks, die er zaubert:
Blütenstiele für die Gänseblümchen, Karomuster …

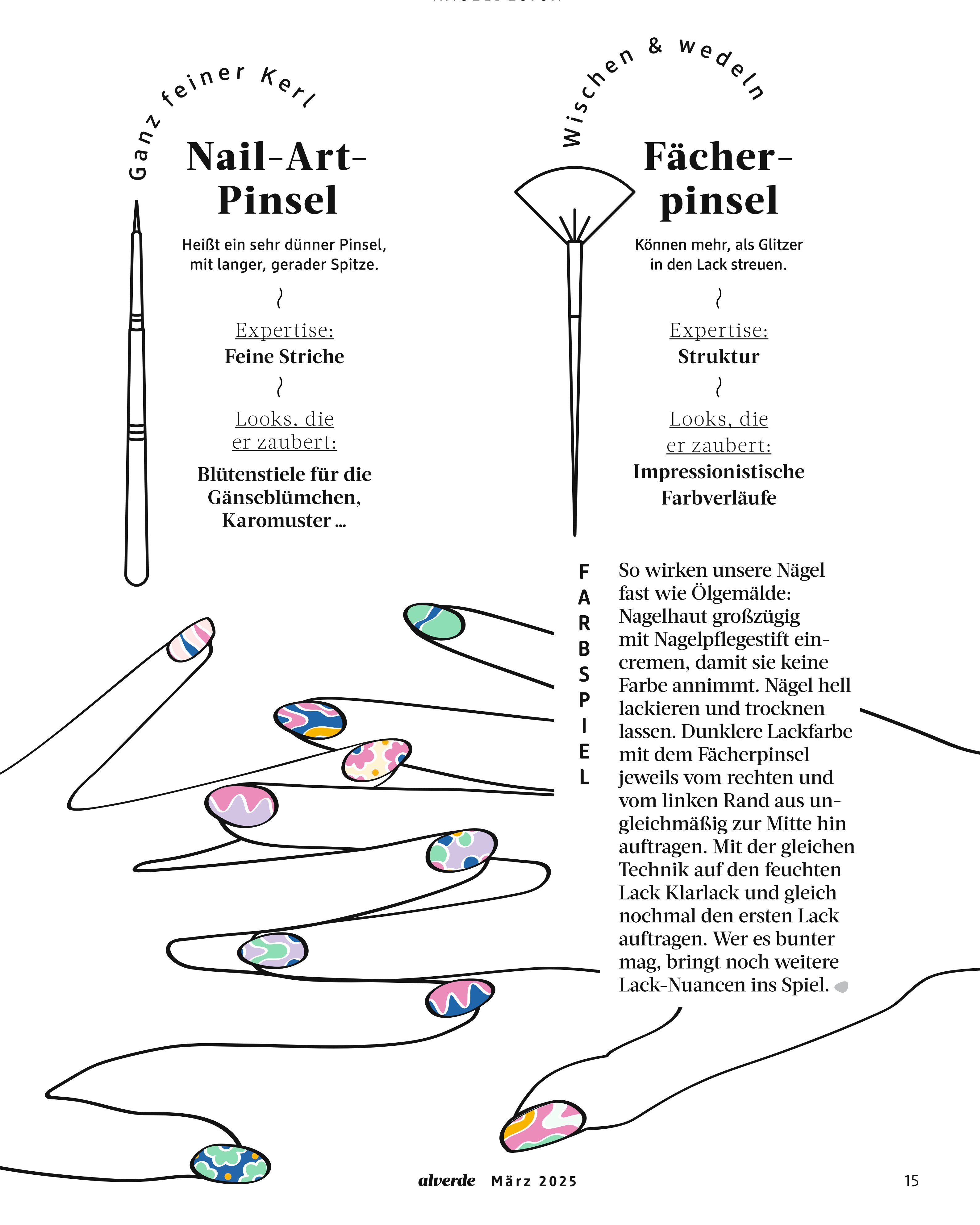
Wischen & wedeln

Fächerpinsel

Können mehr, als Glitzer in den Lack streuen.

Expertise:
Struktur

Looks, die er zaubert:
Impressionistische Farbverläufe



FARBSPIEL

So wirken unsere Nägel fast wie Ölgemälde: Nagelhaut großzügig mit Nagelpflegestift eincremen, damit sie keine Farbe annimmt. Nägel hell lackieren und trocknen lassen. Dunklere Lackfarbe mit dem Fächerpinsel jeweils vom rechten und vom linken Rand aus ungleichmäßig zur Mitte hin auftragen. Mit der gleichen Technik auf den feuchten Lack Klarlack und gleich nochmal den ersten Lack auftragen. Wer es bunter mag, bringt noch weitere Lack-Nuancen ins Spiel.

MATTE *Momente*



1 **IM NUDE-LOOK:** Foundation Super Stay Lumi Matte 119 von Maybelline New York. 35 ml 14,95 € (427,14 € je 1 l)

2 **LANGER HALT:** Lippenstift Hero Stay Matte 010 Red von trend !t up. 1,4 g 2,75 €

3 **VOLLE LIPPEN:** Lippenstift Color Riche Intense Volume Nude 601 Matte Worth It von L'ORÉAL PARIS. 1,8 g 12,95 €

4 **ABGEDECKT:** Magic Shine Eraser Gel To Powder von Catrice. 10 g 5,45 € (545 € je 1 kg)*

* nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

Von Foundations für einen ebenmäßigen Teint über mattierendes Puder bis hin zu ausdrucksstarken Lippenstiften – diese Beauty-Stars zaubern einen matten Look.



5

MATTES FINISH: Lippenstift Matt 10 Red Kiss von alverde NATURKOSMETIK. 3,17 g 2,95 €

6

MAGISCHER TOUCH: Setting Powder Final Touch Bare Skin von M. Asam. 15 g 19,95 € (1.330 je 1 kg)

7

PUDERIG SCHÖN: Puder-Foundation Lasting Perfection 004, LSF 20 von MANHATTAN Cosmetics. 7 g 6,95 €

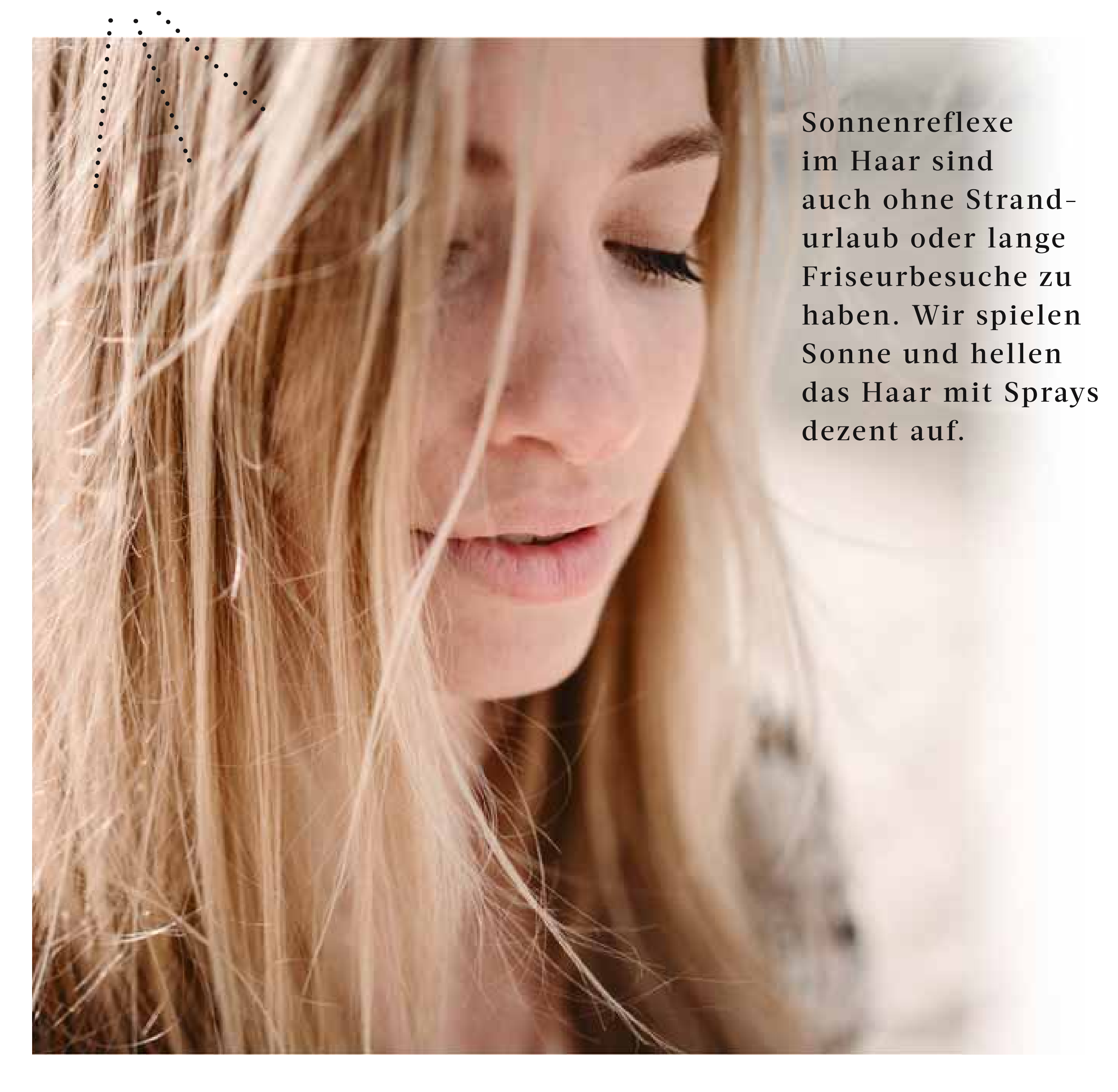
8

VOLLE DECKKRAFT: Foundation Perfect Teint 35 Natural von ARTDECO. 20 ml 19,95 €

SONNEN-strahlen im Haar

TEAM BLOND

Aufhellende Shampoos und Spülungen können den Effekt des Aufhellungssprays verstärken.



Sonnenreflexe im Haar sind auch ohne Strandurlaub oder lange Friseurbesuche zu haben. Wir spielen Sonne und hellen das Haar mit Sprays dezent auf.

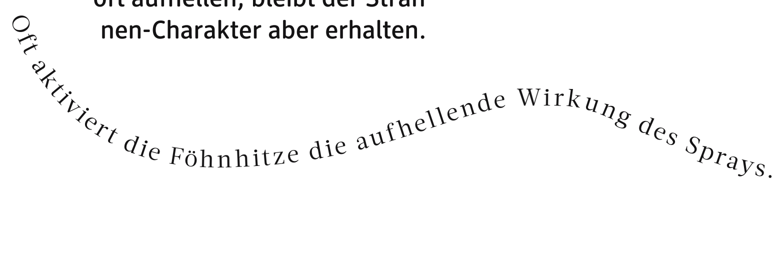
Aufhellungssprays lassen uns aussehen, als hätten wir einen Sommer am Meer hinter uns. Mit der Zeit verändern sie die Haarfarbe um ein bis zwei Nuancen. Das Ergebnis hängt davon ab, wie hell der Schopf vorher war. Einige Sprays eignen sich nur für blonde und blondierte Haare. Andere weben Sonnenfäden auch in mittelbraunes Haar.

So geht's

Das Spray nach der Haarwäsche ins handtuchtrockene Haar sprühen. Ob komplett, auf Einzelsträhnen oder in die Spitzen, ist Geschmackssache. Haut und Kleidung schirmen Sie am besten mit einem älteren Handtuch ab. Anschließend hat bei vielen Produkten der Föhn seinen Auftritt. Gut beurteilen können Sie das Ergebnis nach rund 24 Stunden. Nicht hell genug? Wiederholen Sie das Prozedere ein paar Tage später. Bei Strähnchen erwischen Sie wahrscheinlich nicht dieselben noch einmal. Wenn Sie nicht allzu oft aufhellen, bleibt der Strähnen-Charakter aber erhalten.

Und 'ne Runde Pflege

Aufgehellte Strähnen (wie übrigens auch sonnengeküsste) lieben reichhaltige Kuren, die sie mit jeder Menge Feuchtigkeit und pflegenden Stoffen verwöhnen. Denn in Aufhellungssprays spielt Wasserstoffperoxid eine tragende Rolle. Und wie die echte Sonne neigt es dazu, das Haar auszutrocknen. Deshalb Aufhellungssprays lieber in Maßen nutzen und immer behutsam dosieren. Übrigens sind auch hitzeintensive Glätteisen-Looks für gebleichte Strähnen eher ungeeignet.



alverde
BEAUTY-SERIE
FOLGE 3

Hallo, *Du Schöne*

In dieser Serie feiern wir das Schöne an und in uns. Auf dass wir uns morgens alle mit „Hallo, Du Schöne“ im Spiegel begrüßen.

UNSERE EXPERTIN



REGIE FÜHRT:
SUSANNE KRAMMER
AUCH BEKANNT ALS
@fraubeauty

Sie leitete die Schönheitsressorts großer Frauenmagazine, gründete ihr eigenes Beautymagazin junemag.com und hat mit dm die Hautpflegeserie hautsache entwickelt. Susanne ist Make-up-Artist, Hairstylistin, Hautpflegeexpertin und Frau Mitte 40, die weiß, wie schwer der Blick in den Spiegel an manchen Tagen sein kann. Slogan dieser Serie ist daher: Das Schöne schöner machen und unsere Eigenarten feiern. Dafür macht Susanne das, was sie am besten kann: Sie blickt tiefer. Dabei hilft ihr zum einen ihr Handwerk: „Berührungen am Kopf sind wie ein Türöffner“, aber auch ihre berufsbegleitende Ausbildung zur Systemischen Beraterin. Wie sagt sie gern: „In der Birne wie auf der Birne – beides darf gehaltvoll und schön sein.“

Für *alverde*-Leserin Emma Lu Befurt gab es am Wohlfühltag mehr als einen Make-up-Look, der ihre natürliche Schönheit unterstreicht und voluminöses Haar – im Gespräch mit @fraubeauty konnte sie sich öffnen.

BEAUTY-TALK

Über die Freiheit, man selbst zu sein …



HAUPTROLLE

EMMA LU BEFURT

UNSERE *alverde*-LESERIN

Für den Friseursalon ihres Vaters stand sie bereits das ein oder andere Mal vor der Kamera. Ihrer Bewerbung lag allerdings eine Aufnahme bei, die „die ungeschminkte Wahrheit" zeigt, wie sie selbst schreibt. Ein Bild, dass sie ihrer Oma damals nach ihrem Auszug von daheim schickte, für ein Praktikum in der zweiten Basketball-Liga in Düsseldorf im Rahmen ihres Sportmanagement-Studiums. Es zeigt eine Frau, die etwas unsicher und ein wenig gestresst aussieht, aber auch neugierig und zuversichtlich. Und genau das lockt sie immer wieder aus der Komfortzone, führte sie nach Bali, wo sie ihre Ausbildung zur Yogalehrerin abschloss – und zu ihrer Bewerbung um diesen Wohlfühlmoment: „Nicht alle Entscheidungen sind durchdacht, doch gerade die sorgen für dieses besondere Kribbeln im Bauch. Genau so geht es mir im Moment."

Emma: Ich bin etwas angeschlagen, weil ich die letzten Wochen wieder alles für andere gemacht habe. Wegen meines Helfersyndroms bin ich wieder kurz davor, gegen die Wand zu fahren. Kennst Du das: Man hat es eigentlich schon 100-mal erlebt und doch passiert es immer wieder?

Susanne: Ja, ich kann dich beruhigen. Du kannst noch ein paarmal gegen die Wand fahren. Irgendwann hast Du es raus. Ich glaube, das Allerwichtigste ist, mit sich selbst eine Grundempathie zu entwickeln.

Emma: Seit ich für zwei Monate auf Bali war, gelingt mir das besser. Ich habe dort nicht nur meine Ausbildung zur Yogalehrerin gemacht, sondern auch gelernt, mir selbst eine Freundin zu sein. Meditation hat mir dabei sehr geholfen.

Susanne: Es wird oft unterschätzt, wie anstrengend das ist, NICHT an 20.000 Sachen zu denken.

Emma: Das ist das Härteste überhaupt.

Susanne: Meditierst Du immer noch?

Emma: Viel zu selten und zu kurz. Es heißt ja, man soll sich 20 Minuten Zeit nehmen und wenn man keine Zeit hat, eine Stunde. Ich schaffe oft nur drei Minuten. Aber immerhin. Es ist ein Rettungsanker für mich. Ich bin immer so auf zack für mein Online-Studium, das Praktikum in Düsseldorf und meine Arbeit als Teammanagerin bei den Ulmer Rollstuhlbasketballern. Aber das geht vielen Frauen so, die in männerdominierten Berufen noch einmal mehr beweisen müssen, was sie draufhaben. Deshalb gönn ich mir auch heute als Lehrerin noch geführte Meditation- und Yogarunden. Obwohl ich mich als Schwäbin zu Beginn schon gefragt habe: „Willst Du für 90 Minuten liegen und angeleitetes Atmen wirklich Geld zahlen?" Aber manchmal brauche ich das einfach, dass mir jemand sagt: „So, jetzt hinlegen und an nichts denken."

Susanne: Was glaubst Du, brauchen Frauen in unserer Gesellschaft vor allem?

Emma: Eine Community, die uns unterstützt, uns um uns selbst zu kümmern. Ich habe mich in Bali so frei gefühlt, weil ich zu den anderen sagen konnte: „Ich geh heute allein Abendessen. Ich habe euch alle unfassbar lieb, aber ich brauche jetzt eine Stunde in irgendeinem Restaurant, wo mich niemand kennt." Ich habe das erste Mal „Nein" gesagt und danach die Erfahrung gemacht, dass die anderen am nächsten Tag wieder ganz normal mit mir gesprochen haben. Das kannte ich nicht. Ich habe auf Bali so viel von mir gefunden und gelernt: Wenn Du jemandem etwas gönnst, kommt es zu Dir zurück.

Susanne: Glaubst Du, die Bali-Emma könnte in dieser Welt so sein oder muss Emma dafür wieder nach Bali?

> **“ Finde ich mich manchmal nicht schön genug und vergleiche mich mit anderen? – Ja. Fallen mir diese Momente aber auf und versuche ich damit umzugehen? – Definitiv ja.**
>
> EMMA LU BEFURT

Emma: Eine Freundin von mir meinte, dass hier eben andere Umweltbedingungen herrschen. Was auf Bali wächst, kann nicht in Deutschland gedeihen. Das sehe ich aber nicht ein – ich war schon immer eher rebellisch. Deshalb versuche ich, das so für mich zu adaptieren, dass es hier geht. Aber ich muss mich immer wieder daran erinnern. So war das auch, als ich mich hierfür beworben habe. Ich hatte keine Ahnung, wofür das gut ist, was andere denken, warum ich das eigentlich machen will, ich habe es einfach getan. Das sind meine Bali-Momente hier in Deutschland. >



/HAUT

Emma hat eine *„krass schöne Haut“*, um es mit Susannes Worten zu sagen. Ist sie jedoch sehr gestresst, beginnt Emma oft an ihr zu zupfen.

Emma: Im Moment versuche ich mir mental auf die Pfoten zu hauen, das funktioniert mal besser, mal weniger.

Susanne: Eine wirksame Behandlungsform ist ja auch das Umleiten, also statt an der Haut beispielsweise an einem Gummibändchen zu zupfen. Man wird den Zwang ja leider nicht einfach los. Das ist für viele, die sich therapeutisch Hilfe suchen, oft ernüchternd.

Emma: Ja, das war auch für mich die härteste Erkenntnis, als mir meine Therapeutin sagte: „Weißt Du, Du musst daran Dein ganzes Leben arbeiten.“ Ich saß die ganze Stunde heulend vor ihr.

Susanne: Alles ist lebenslanges Arbeiten, schade ist nur, dass die psychologische, seelische Arbeit nach wie vor noch nicht voll und ganz akzeptiert wird.

Emma: Aus diesem Grund habe ich nach einer dreijährigen Therapie ein weiteres Jahr gebraucht, um auch darüber sprechen zu können. Und es war für keinen meiner Freunde ein Problem, im Gegenteil: Sie haben mich viel besser verstanden.



SUSANNES STYLING-TIPP

Ein feuchtigkeitsspendendes Gesichtsspray mit Allantoin und Panthenol, das die Haut beruhigt. Ansonsten braucht Emmas Haut nichts weiter als eine Gesichtscreme mit Sonnenschutz.



/MAKE-UP

Frei nach Susannes Worten: *„das Schöne schöner machen“* bekommt Emma ein Make-up, das ganz zu ihrem *natürlichen Typ* passt. Denn weniger ist bei Emma mehr.

Susanne: Wenn ich mich jetzt noch mal in Deinem Alter treffen würde, würde ich sagen: „Lass es krachen.“

Emma: Bei Make-up bin ich zurückhaltend, ich gehe oft ungeschminkt raus. Am Anfang war das auch eine Form der Abgrenzung. So von wegen: Wenn sich alle in der Klasse schminken, mach ich das aus Prinzip nicht. Dann habe ich viele Jahre Showtanz gemacht, war von Kopf bis Fuß gebräunt und voll mit Zentimeter dicker Theaterschminke. Das fand ich auch cool, besonders wenn ich nach dem Auftritt zum Bäcker gegangen bin (lacht). Ich habe dann immer an meine Oma denken müssen, die sich bis zu ihrem letzten Tag geschminkt hat. Das war ihr wichtig.

Susanne: Das ist eine Form von Selbstfürsorge, die Deine Oma da praktiziert hat.

Emma: Ja, bei mir sind es diese zwei Extreme, die in mir kämpfen: entweder voll und ganz oder gar nicht.

Susanne: Vielleicht kämpfen die in jeder Frau. Es gibt ja auch zwei Arten, sich zu schminken. Bei der einen geht es darum, sich zu verstecken, abzudecken, und bei der anderen darum, sich zu zeigen und hervorzubringen. Man muss Make-up nicht ganz verbannen, man kann es auch gut in homöopathischen Dosen für sich nutzen.

Schritt für Schritt zum Wohlfühllook

1. STEP
Mit Foundation und Pinsel gezielt kleinere Rötungen angleichen.

2. STEP
Brauen mit transparentem Augenbrauen-Gel in Form bürsten.

3. STEP
Einen dunkelbraunen Kajalstrich entlang des oberen Wimpernkranzes ziehen und sanft ausblenden.

4. STEP
Etwas Bronzer auf Wangen und Kinn geben für mehr Kontur.

5. STEP
Hals, Kinn und Nasenflügel abpudern für einen harmonischen Übergang.

6. STEP
Lippenpflegestift mit leichtem Rosenholzton. Susannes Ausgeh-Tipp: Lippen in klassischem Rot zum Nude-Look



HAARE



/HAARE

Für Susanne ist klar: Emmas Haare dürfen ***frei sein***, „weil ich das Gefühl habe, ***in Dir lebt eine wilde Seele***“.

Susanne: Ich schneide Dir nicht die Haare.

Emma: Wäre aber kein Problem, ich habe ja gelernt, dass sie nachwachsen. Bei der nächsten Zopf-ab-Spendenaktion meines Vaters kommen sie eh wieder runter. Ich bin mit dem Spruch großgeworden: „Veränderung ist Kopfsache“. Deshalb habe ich mir nach dem Abi auch erst mal die Haare kurz geschnitten. Das hat mir dabei geholfen, nach der Mädchenschule im Männerbusiness Fuß zu fassen. Außerdem genieße ich mittlerweile jeden Friseurbesuch.

SUSANNES STYLING-TIPP

Mit Schaumfestiger, Trockenshampoo, Sea-Salt-Spray und Volumenpuder vor und während der Behandlung mit dem Bubble-Lockenstab nicht sparen. Die geben Griff und Halt.

Susanne: Schön, dass Du das so liebst, wo Du doch damit aufgewachsen bist. Ich könnte das auch stundenlang genießen.

Emma: Besonders gern mag ich das Föhnen und Zurechtzupfen. Das ist fast schon meditativ und wirkt wie eine Pausetaste, um zur Ruhe zu kommen.

Susanne: Ja, Berührungen am Kopf sind oft auch Türöffner.



Sanfte Hilfe für die Haut

Geschmeidig pflegen

Elastisch halten

Nähren

Einmassieren

Regenerieren

Raue Hautstellen am Ellbogen, an den Füßen oder Händen sind zwar unangenehm, aber meist kein Problem. Wir zeigen, wie die Haut wieder geschmeidig wird.

Umwelteinflüsse

Die Ursachen für trockene Haut

Die rauen Stellen entstehen häufig durch eine Kombination aus verschiedenen Faktoren. Äußere Einflüsse wie trockene Heizungsluft, kalte Temperaturen, niedrige Luftfeuchtigkeit oder häufiges heißes Duschen können die natürliche Hautbarriere schädigen. Zusätzlich können innere Faktoren wie ein niedriger Wassergehalt im Körper oder hormonelle Veränderungen dazu beitragen, dass die Haut gereizt ist und austrocknet.

Einige Körperbereiche sind besonders anfällig für Trockenheit und brauchen ausreichend Pflege.

Typische trockene Hautstellen pflegen

Gesicht

Die empfindliche Gesichtshaut ist besonders im Winter äußeren Einflüssen wie Wind und Kälte ausgesetzt, was zu trockenen Stellen führen kann. Gesichtscremes mit Hyaluron helfen dabei, die Feuchtigkeit zu binden und zu speichern. Sogenannte Coldcreams bieten eine reichhaltige Pflege für die Gesichtshaut. Oft enthalten sie Pflanzenöle oder Bienenwachs, die den Lipidmantel der Haut unterstützen und die zarte Gesichtshaut vor dem Austrocknen schützen.

Knie

An den Knien reiben Hosenbeine und machen die Haut rau. Ein Ölpeeling entfernt abgestorbene Hautschuppen und macht die Haut wieder geschmeidig. Das Peeling auf die feuchte Haut auftragen, sanft einmassieren und mit warmem Wasser abspülen. Danach eine reichhaltige Körperlotion auf die noch feuchte Haut cremen. Eine Bodylotion mit Hyaluron spendet Feuchtigkeit und glättet die Haut. Wiederholen Sie diese Pflegeroutine ein- bis zweimal pro Woche für eine geschmeidigere Haut.

Füße und Fersen

Die Füße und besonders die Fersen sind durch Verhornung anfällig für Trockenheit. Eine Fußcreme mit Urea vermindert Spannungsgefühle, wirkt hornhautlösend und versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit. Tragen Sie die Creme morgens und abends auf die Füße auf und massieren Sie das Produkt sanft ein. Eine Fußmaske mit Babassu- und Macadamianussöl ist eine intensive Sofortpflege für trockene Haut und verleiht ein weiches Hautgefühl. In kreisenden Bewegungen auf die Füße auftragen, zehn bis 15 Minuten einwirken lassen und die Reste einmassieren oder mit einem weichen Kosmetiktuch entfernen.

Hände

Häufiges Waschen oder Desinfizieren kann zu Trockenheit und Rissen führen. Bei kalten Temperaturen produzieren die Talgdrüsen weniger Talg. Das führt dazu, dass die Haut ohne die schützende Fettschicht schneller austrocknet. Um Ihre Hände zu pflegen, verwenden Sie beispielsweise eine Handcreme mit Urea und Glycerin, die intensive Feuchtigkeit spendet. Panthenol ist ein weiterer pflegender Inhaltsstoff, der die Haut beruhigt. Bei besonders beanspruchten Händen können Baumwollhandschuhe nach der Pflege die Wirkung verstärken. Dafür die Creme großzügig auftragen, Handschuhe anziehen und über Nacht einwirken lassen.

Ellbogen

Durch Druck und Reibung der Kleidung wird die Haut an den Ellbogen schnell trocken und schuppig. Eine Pflegelotion mit Urea hilft dank der hornlösenden Eigenschaften dabei, abgestorbene Hautzellen zu entfernen. Körperöle mit Mandel- oder Jojobaöl verbessern die Hautelastizität. Tragen Sie das Öl nach dem Bad oder der Dusche auf die noch feuchte Haut auf und massieren Sie es sanft ein.

Hautgesundheit

Suchen Sie einen Arzt auf, wenn sich trockene Hautstellen trotz Pflege nicht bessern.

Es ist was *Festes*

Sie haben dieselbe Konsistenz, machen sauber und brauchen wenig Verpackungs-Klimbim. So viel zu den Gemeinsamkeiten von fester Seife und Syndet. Aber wo liegt eigentlich der Unterschied?

Sauberkeit mit Tradition

Feste Seife gibt es seit tausend Jahren. Seife entsteht durch eine chemische Reaktion, die Verseifung heißt: Werden Fette mit einer Lauge verkocht, bilden sich Tenside, die fettige Verschmutzungen lösen. Da Seife basisch ist, verschiebt sie den säuerlichen pH-Wert unserer Haut ins Basische – gesunde Haut gleicht das allerdings aus.

Der Unterschied: Seifen haben pH-Werte zwischen acht bis elf. Syndets von rund 5,5 – das ist in etwa der pH-Wert unserer Haut.

Mit Sinn für Sensible

Waschstücke haben mit Verseifung nichts am Hut. Da sie synthetische Tenside enthalten, sogenannte **syn**thetische **Det**ergenzien, heißen sie abgekürzt auch Syndet. Duschen, Shampoos oder Gesichtsreinigung in fester Form sind Syndets, die auf die jeweiligen Hautbereiche abgestimmt sind. Im Gegensatz zu Seife sind sie pH-hautneutral und damit Freunde für empfindliche Haut, die eine Verschiebung des pH-Werts weniger entspannt wegsteckt.

SCHUTZFILM

Ein Säureschutzmantel aus Talg und Fett bewahrt unsere Haut vor Keimen. Sein pH-Wert? Um 5,5. pH-hautneutrale Produkte haben einen ähnlichen pH-Wert und halten deshalb den der Haut konstant.

Doppelgänger mit Reinigungsmission: Optisch lassen sich Syndet und Seife kaum unterscheiden.



Schönheit im Wandel der Zeiten

Wir begeben uns auf eine Zeitreise, zurück in die Antike bis ins digitale Zeitalter, und stellen uns dabei die Frage: Wie verändert sich Schönheit?

Schönheitsideale im





Schönheitsideale

ANTIKE

im Wandel der Zeiten

Perfektion im klassischen Sinne

Im Zeitalter der Antike (circa 800 v. Chr.) war das Schönheitsideal eng mit der Vorstellung von Perfektion und Harmonie verwoben. Der menschliche Körper galt als Ausdruck einer göttlichen Ordnung – wohlproportioniert, athletisch und kraftvoll. Die berühmte Statue Doryphoros des Bildhauers Polyklet spiegelt diese Ideale wider: Sie symbolisiert Stärke und Willenskraft, körperliche und geistige Tugend, denn ein ästhetischer Körper unterstrich den Intellekt.

Im römischen Reich hat sich dieses Bild fortgesetzt, allerdings ergänzt durch neue Akzente. Venus, die römische Göttin der Liebe und Schönheit, wurde mit vollen Hüften und einer üppigen Figur dargestellt. Ihre Figur galt als Symbol für Weiblichkeit, Fruchtbarkeit und Wohlstand – ein Kontrast zu den heutigen, westlichen Schönheitsidealen, die auf Schlankheit und Minimalismus setzen.

RENAISSANCE

Harmonie von Körper und Geist

Mit der Renaissance (circa 15. Jahrhundert) begann die Wiederentdeckung und Neuinterpretation von antiken Idealen. Besonders in der Malerei, wie etwa in den Werken von Leonardo da Vinci und Michelangelo, wurde der menschliche Körper in seiner natürlichen Schönheit porträtiert. Die Darstellung veränderte sich, weg vom Strikten und Athletischen, hin zu weichen und lebendigen Körperformen.

In dieser Zeit entstand auch ein recht spezifisches Frauenbild, wie es etwa in Sandro Botticellis Gemälde „Die Geburt der Venus“ verkörpert wird: Zu sehen ist eine junge Frau, die Sinnlichkeit und Unschuld ausstrahlt. Fülle galt im Allgemeinen als Symbol für Wohlstand und Gesundheit. Ein Zeichen dafür, dass Schönheit in engem Zusammenspiel mit den jeweils vorherrschenden gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Verhältnissen stand.

Wandel der Zeiten **Schönheitsideale** im Wandel der Zeiten Schönheitsideale **im Wandel der Zeiten**



BARCOCK

Opulenz und Überfluss

Im barocken Zeitalter (etwa 1600 bis 1720) galt alles schön, was prunk- und prachtvoll war: Frauen mit runden Gesichtern, kräftigen Figuren und aufwendigen, sich türmenden Frisuren – das war das Bild der Oberschicht. Es spiegelte die Werte der Gesellschaft wider, denn Fülle stand für Einfluss, Wohlstand und Macht. Fließende, teure Stoffe, Schmuck und Make-up betonten den Status der Frauen und verliehen ihnen einen beinahe theatralischen Ausdruck von Schönheit. Blasse Haut mit Rouge auf den Wangen symbolisierte Jugendlichkeit, extra aufgemalte Schönheitsflecken setzten gezielt Akzentuierungen.

Gleichzeitig wurden Frauen dadurch auf ihre Rolle als Schmuckstück reduziert – sie waren Objekte der Begierde und Bewunderung. Während Männer ihre Macht durch politische und militärische Ämter ausübten, mussten sich Frauen durch Ästhetik und gesellschaftliches Verhalten behaupten. Ihre Erscheinung diente dazu, den Rang ihres Mannes oder ihrer Familie nach außen zu tragen. Schönheit war hier ein Mittel zum Zweck, ein Werkzeug, um Teilhabe an der Gesellschaft zu erhalten.



19. JAHRHUNDERT

Zartheit und Eleganz

Das 19. Jahrhundert brachte mit der industriellen Revolution und der aufkommenden bürgerlichen Gesellschaft ein neues, westliches Frauenbild hervor. Das Schönheitsideal war geprägt von Zartheit, Eleganz und Anmut. Enge Korsetts formten die Silhouette der Frauen und schufen die sogenannte Sanduhrfigur. Diese Form galt zwar als ästhetisch, war aber gleichermaßen Ausdruck patriarchaler Strukturen, also von durch Männer geprägten Idealen. Blasse Haut, eine schmale Taille und filigrane Gesichtszüge galten als Zeichen von Reinheit und erwünschter Zurückhaltung.

Gleichzeitig begannen viele Frauen, sich verstärkt gegen dieses Schönheitsideal zu behaupten. Die ersten feministischen Bewegungen forderten nicht nur Gleichberechtigung, sondern auch die Freiheit von körperlichen Zwängen, die Frauen in strenge, unnachgiebige Strukturen steckten. Das „Dress Reform Movement“ plädierte damals für bequemere Kleidung und prangerte die gesundheitlichen Schäden an, die aus dem täglichen Tragen eines Korsetts resultierten. >

Schönheitsideale im Wandel der Zeiten Schönheitsideale im Wandel der Zeiten





20. JAHRHUNDERT

Radikale Umbrüche

In den 1920ern änderte sich das Frauenbild um 180 Grad: Die sogenannten „Flapper Girls“ trugen kurze Röcke und noch kürzeres Haar, hörten Jazz und setzten sich bewusst über die Regeln guten Benehmens hinweg. Dieses androgyne Frauenbild stand für Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und Emanzipation.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wandelte sich das Frauenbild erneut: Ikonen wie Marilyn Monroe symbolisierten mit ihren kurvigen Körpern Sinnlichkeit und Eleganz, was auf die eher konservativen Werte der Nachkriegszeit folgte.

In den 80er- und 90er-Jahren prägten schlanke, hochgewachsene Supermodels unser Verständnis von Schönheit. Mit makelloser Haut, glänzendem Haar und langen Beinen repräsentieren sie ein Schönheitsideal, das sich bis heute in der westlichen Gesellschaft hält.

HEUTE

Vielfalt und Authentizität

Heutzutage sorgen digitale Plattformen wie Instagram oder TikTok für eine regelrechte Flutwelle von Schönheitsidealen – barrierefrei zugänglich und inflationär anwendbar. Bildbearbeitungsapps und Filter sorgen für makellose Haut, große Augen, volle Lippen und symmetrische Gesichter. Auch künstliche Intelligenz nimmt zunehmend Einfluss auf unser Schönheitsempfinden (mehr zu diesem Thema ab Seite 80). Das sorgt für eine Verzerrung der Realität, das Ideal wird im echten Leben zu etwas Unerreichbarem.

Es werden vermehrt Stimmen laut, die Vielfalt und Authentizität fordern. Gerade jetzt, wenn wir am 8. März den Weltfrauentag feiern, wird deutlich, wie vielseitig weibliche Schönheit ist. Dieser Tag erinnert uns daran, dass Frauen in all ihren Facetten natürlich schön sind und Großartiges leisten.

Dove + dm-Magazin *alverde* Inspirationstag

Mehr Menschlichkeit für unsere Schönheit

Am 21. Februar haben wir beim Dove + ***alverde***-Inspirationstag diskutiert, wie wir für einen nachhaltigen Umgang mit künstlicher Intelligenz und Schönheitsidealen sorgen können. Den ***alverde***-Inspirationstalk mit **Mandy Capristo** und **Riccardo Simonetti** können Sie sich in der dm-App ansehen.



Verpasst? Wie es beim Dove + *alverde*-Inspirationstag war, erfahren Sie hier – oder auf unserem Instagram-Account @dm_alverde_magazin.

Dove + dm-Magazin alverde Inspirationstag

Schon gewusst?

Unter dem Motto **„Mehr Menschlichkeit für unsere Schönheit im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz"** setzen das dm-Magazin **alverde** und **Dove** ein kraftvolles Zeichen für Vielfalt und ein inklusives Schönheitsideal! Gemeinsam haben sie den Inspirationstag ins Leben gerufen – ein Event voller spannender Impulse, das zum Nachdenken anregt, aufklärt und Mut macht.

Neugierig geworden? Für alle weiteren Infos zu diesem besonderen Engagement und dem Inspirationstag einfach den QR-Code scannen!



HALLO, FRÜHLING

Mit diesen Beauty-Lieblingen wärmen wir uns an den ersten Sonnenstrahlen.



IN FORM

Das Styling Hair Jelly von Balea verleiht dem Haar flexiblen Halt, ohne zu verkleben. Das leichte Gel bewahrt das natürliche Haargefühl und ist ideal für Sleek-Looks und Naturlockenstylings.

150 ml 1,95 € (3,90 € je 1 l)

SO SOFT

Die High Shine Lip Butter in den Farben 001 Latte Delight und 002 Bubble Gum von MANHATTAN schenkt seidig-weiche und glänzende Lippen mit Squalan und Peptiden.

Je 15 ml 8,95 € (596,67 € je 1 l)



BEAUTY-TIPP

LIEBLINGSPRODUKT

„Ich probiere regelmäßig Produkte bei dm aus und habe vor Kurzem das Balea Beauty Expert Peptide Serum für mich entdeckt. Nach der Anwendung hat sich mein Hautbild innerhalb kürzester Zeit verbessert.“



RITA HOFFMANN
***alverde*-LESERIN**
AUS SCHÖNKIRCHEN



30 ml 5,95 € (198,33 € je 1 l)
*In-vitro-Test mit Rohstoff



LEISTUNGSSTARK

Das Wachstum* + Stärke Anti-Grau* Shampoo von Balea Professional reduziert das vorzeitige Ergrauen der Haare* und sorgt für stärkeres, glänzenderes Haar.

250 ml 2,25 € (9 € je 1 l)
*bei Kombinationsanwendung Balea Professional Wachstum + Stärke Anti-Grau Shampoo & Serum



STRAHLENDE HAUT

Das NIVEA Cellular Expert Filler Vitamin C Radiance Serum glättet feine Linien und wirkt antioxidativ für eine sofort strahlende Haut. Mit Vitamin C, E und Aminosäuren.

30 ml 19,45 € (648,33 € je 1 l)
[1] Formel enthält 2 Anti-Oxidantien.



LEUCHTEND

Der Catrice Gel Affair Nagellack in 015 Poppy hält bis zu sieben Tage ohne Unter- oder Überlack und schenkt ein hochglänzendes Finish.

10,5 ml 2,95 € (280,95 € je 1 l)



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**

SANFTE REINIGUNG

Der Magic Melting Cleansing Balm von Nø Cosmetics entfernt wasserfestes Make-up und Sonnenschutz rückstandslos.

120 ml 12,95 € (107,92 € je 1 l)





NATÜRLICHER LOOK

Der essence Foundation Stick in der Farbe Nr. 160 gleitet mühelos über die Haut, lässt sich einfach verblenden und schenkt ein natürlich-mattes Finish.

10 g 4,95 € (495 € je 1 kg)



ZARTES STRAHLEN

Die Smooth Glow Fluid Filter Foundation von trend !t up mit Vitamin C, Squalane und Aloe vera spendet Feuchtigkeit und schützt mit LSF 30.

30 ml 4,95 € (165 € je 1 l)

dm erleben



Seite 37

Kunterbunt und farbenfroh
Die neue dm-Schaufenstergestaltung der Künstlerin Bianca Gschlecht verbindet Genuss mit Liebe zum Detail.



L'ORÉAL PARIS
MEN EXPERT
BRING DEINE HAUT UNTER KONTROLLE
NEU
DERMA CONTROL
NEU
UNSER STÄRKSTER
TÄGLICHER SONNENSCHUTZ
NUR ONLINE
ERHÄLTLICH
L'ORÉAL MEN EXPERT
DERMA CONTROL
REINIGUNGSGEL
GEL NETTOYANT
2% SALIZYLSÄURE + NIACINAMID
DERMA CONTROL OIL-CONTROL MOISTURISER
DERMA CONTROL S.O.S PIMPLE PASTE
HYDRA ENERGY
50+
DEINE PFLEGE GEGEN HAUTUNREINHEITEN
MIT NIACINAMID + SALIZYLSÄURE
+ VITAMIN C

Die dm-Passbild-App

Neuer **Foto-Service** von dm

Passbilder ganz bequem von zu Hause aus fotografieren: Dazu können Sie sich die dm-Passbild-App auf Ihr Smartphone laden und ein Foto von sich aufnehmen – oder Sie lassen sich für ein besseres Ergebnis von Ihren Liebsten fotografieren. Bei biometrischen Passbildern prüft die App das Bild auf die offiziellen Anforderungen und entfernt automatisch den Hintergrund. Nachdem das Foto von der Software erfolgreich geprüft wurde, ist es sofort nach der Verifizierung druckbereit. In Ihrem dm-Markt können Sie den QR-Code oder den Abholcode an der Fotostation scannen oder eingeben – und schon können Sie Ihr Passbild ausgedruckt mitnehmen. Als digitale Version erhalten Sie Ihr Passbild zusätzlich – downloadbar über einen QR-Code auf Ihrem Ausdruck. Übrigens: Die Nutzung der App ist kostenlos – die Bezahlung der Bilder erfolgt bei Abholung im dm-Markt.



Passbilder – ganz einfach von zu Hause aus.



Hier geht's zur dm-Passbild-App.

Genießen mit allen Sinnen

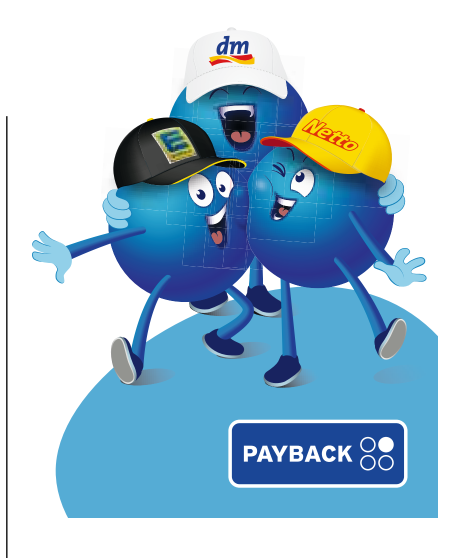
Farbenfrohe Tragetaschen bei dm

Die neuen Taschen sorgen für gute Laune.



Essen ist mehr als nur Nahrung – es steht für Freude, Zuwendung und gemeinsames Erleben. Bei dm wird gesunde Ernährung zum bewussten Genuss für alle Sinne: Die neue Schaufenstergestaltung (siehe Foto Seite 35) findet sich auch auf den neuen Tragetaschen bei dm.

Die freischaffende Illustratorin Bianca Gschlecht beschreibt die Gestaltung wie folgt: „Im Frühling zieht es uns ins Freie. Gutes Essen verbindet uns dabei auf besondere Weise: Ob beim Brunch im Sonnenschein, beim Picknick im Park oder bei der Zubereitung leckerer Gerichte zu Hause – wir erleben genussvolle Momente drinnen wie draußen. Meine Illustrationen verbinden Innen- und Außenräume miteinander und schaffen so ein inspirierendes Zusammenspiel von gesundem Essen und gemeinsamer Aktivität."



Neue Partner – noch mehr °Punkte

dm begrüßt EDEKA und Netto Marken-Discount herzlich in der **PAYBACK Familie**

Seit Anfang des Jahres heißt dm EDEKA, Netto Marken-Discount, Marktkauf und trinkgut als neue Partner bei PAYBACK herzlich willkommen. Das °Punktesammeln wird dadurch noch einfacher. dm freut sich auf das erste gemeinsame PAYBACK Jahr mit den neuen Partnern.

Eine Übersicht aller teilnehmenden PAYBACK Partner gibt es unter PAYBACK.de/partner.

Inspiration & Live-Beratung



Dabei sein, zuschauen, Fragen stellen: Bei den **dmLIVE-Shows** erfahren Sie Neues zu Produkten oder können unsere ***alverde*-Inspirationstalks** live mitverfolgen. Alles, was Sie brauchen, ist die dm-App.*







Mit dem QR-Code geht's direkt zu dmLIVE.

Die dm-App herunterladen

Um die *alverde*-Inspirationstalks und dmLIVE-Shows ansehen zu können, benötigen Sie die dm-App*. Auf der Startseite in der dm-App finden Sie unten „dmLIVE“. Dort werden die anstehenden Shows ein paar Tage vor dem Start angezeigt.



dmLive-Shows:
Exklusive Vorteile, Beratung und Information zu Produkten

Bei den dmLIVE-Shows gibt es Beratung, Inspiration und jede Menge Unterhaltung: von exklusiven Pre-Launches und Putz-Hacks über Beauty-Highlights mit @fraubeauty, Tipps von Hebammen wie hallohebamme und Sissi Rasche bis zu Live-Sprechstunden mit den Kinderärzten von @handfussmund. Während der Shows können Sie Produkte, die vorgestellt werden, kaufen. Auf alle, die live dabei sind, wartet eine kleine Überraschung passend zur Show.

* Für die Teilnahme sind die dm-App sowie ein Mein dm-Kundenkonto erforderlich.



Mehr auf Seite 88

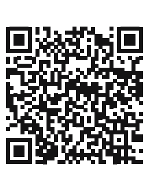
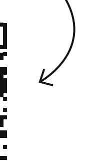
alverde-INSPIRATIONSTALKS: Tauschen Sie sich mit Expertinnen und Experten aus.

In den ***alverde***-Inspirationstalks dreht sich alles um die persönliche Lebensgestaltung, etwa, was die Psyche stark macht oder wie Familienbeziehungen gelingen. Das Thema greifen wir auch immer in der aktuellen ***alverde*** (in dieser Ausgabe ab S. 88) auf. Wenn Sie Fragen haben, können Sie diese im Chat während des Talks stellen. Tanja Hildebrandt aus der ***alverde***-Redaktion moderiert die ***alverde***-Inspirationstalks, unsere Expertinnen und Experten steigen tiefer in das Thema ein und beantworten live Fragen. Die Talks finden jeden letzten Donnerstag im Monat um 20 Uhr statt.



Die Termine für die *alverde*-Inspirationstalks und die dm-LIVE-Shows können Sie sich vormerken: In der dm-App die gewünschte dmLIVE-Show anklicken und auf „Jetzt Termin merken und teilen" klicken.

Wollen Sie regelmäßig Infos zu Themen und Terminen der ***alverde***-Inspirationstalks? Es gibt einen Newsletter, der Sie einmal im Monat informiert. Besuchen Sie die Website von ***alverde*** auf dm.de oder scannen Sie den QR-Code.



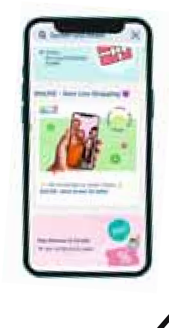
Show verpasst?

Sie können nicht live dabei sein? Kein Problem. Alle bisherigen *alverde*-Inspirationstalks und Shows können Sie in der dm-App nachträglich anschauen.



1. Schritt
dm-App öffnen. Auf der Startseite runterscrollen zu dem Bild von „dmLIVE".





2. Schritt
Bei „dmLIVE" nach links wischen, bis „Alle bisherigen & neue Shows" erscheint.

3. Schritt
Nach unten wischen zu den ***alverde***-Inspirationstalks. Die vergangenen Talks finden Sie dort aufgelistet.





KERSTIN ERBE
alverde-HERAUSGEBERIN UND dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN

Neue Impulse für Ihren Alltag

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist wichtig, das Leben in Balance zu halten, Raum für die eigene Entfaltung zu schaffen und sich immer wieder inspirieren zu lassen. Mit unseren ***alverde***-Inspirationstalks zur allgemeinen Lebensführung möchten wir Ihnen neue Impulse an die Hand geben – praktische Tipps und Perspektiven, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können.

In diesem Monat haben wir den 30. ***alverde***-Inspirationstalk. Wir danken Ihnen, unseren treuen Zuschauerinnen und Zuschauern, dass Sie regelmäßig mit dabei sind. Wir möchten ein Umfeld schaffen, in dem Sie sich wohl und motiviert fühlen, Neues auszuprobieren oder auch mal innezuhalten und sich Zeit nur für sich zu nehmen. In unseren dmLIVE-Shows erleben Sie diese Themen in einem interaktiven Format, in dem Sie Ihre Fragen einbringen und sich im Chat mit anderen Teilnehmenden austauschen können. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen neue Perspektiven zu entdecken und Ihnen Ideen für ein erfülltes, bewusstes Leben mitzugeben.

Ihre

Kerstin Erbe



Die nachhaltig **Wissbegierige**









1. Jennifer Kraus mit ihrer Urkunde zur Auszeichnung mit dem Stiftungspreis „Goldener Zuckerhut" für Nachwuchskräfte. **2.** Sie freuen sich nach der Preisverleihung gemeinsam: Jennifer Kraus mit ihrer Bereichsverantwortlichen im dm-Verteilzentrum, Mira Honemann (rechts). **3.** Aus Surf-Auszeiten am Meer zieht Jennifer Kraus ihre Energie. **4.** Die 27-Jährige beschreibt sich als wagemutig – hier beim Tandem-Fallschirmsprung aus dem Flugzeug.

Jennifer Kraus studiert „Wirtschaft nachhaltig gestalten“ und arbeitet im dm-Verteilzentrum Weilerswist. Ihre Weiterbildung finanziert sie mit dem Stiftungspreis „Goldener Zuckerhut“.

„Ich freue mich wahnsinnig über den Goldenen Zuckerhut“, sagt Jennifer Kraus: „Die Preisverleihung, das Event in der Berliner Philharmonie, die anderen Preisträgerinnen und Preisträger kennenzulernen, war sehr aufregend.“ Die 27-Jährige hat die Auszeichnung für ihre Pläne bekommen, bei dm ökologisch zukunftsfähige Veränderungen voranzutreiben. Der Preis wird jährlich an Nachwuchskräfte in der Konsumgüterbranche verliehen, um deren Weiterbildung zu fördern. Die Stiftung Goldener Zuckerhut fußt auf einer Initiative aus Handel, Industrie und der Lebensmittel Zeitung.

Als Industriepartnerkoordinatorin bei dm hat Jennifer Kraus die Logistikprozesse von Industriepartnern wie Henkel oder Procter & Gamble in den dm-Verteilzentren im Blick. Sei es bei der Verpackung oder den Paletten: Ihr Ziel ist die nachhaltige Optimierung im Sinne von Mensch, Umwelt und Wirtschaftlichkeit. „Wenn wir Verbesserungspotenzial sehen, gehen wir auf die Industriepartner zu.“ Jennifer Kraus veranschaulicht ihre Vorschläge bei Treffen vor Ort und koordiniert die Umsetzung. Von der Energienutzung bis zum Verpackungsmaterial überprüft sie zudem alle Bereiche der Verteilzentren auf ihre Nachhaltigkeit.

Das Preisgeld für den Goldenen Zuckerhut in Höhe von 10.000 Euro ist für ihr zweijähriges Masterstudium „Wirtschaft nachhaltig gestalten“ an der privaten Alanus Hochschule in Alfter bei Bonn gedacht, das sie schon begonnen hat. Für die Dauer des Studiums arbeitet sie nach einem Teilzeitmodell im Verteilzentrum.

„Ich bin glücklich mit der Kombination Studium und Arbeit“, erzählt Jennifer Kraus, die sich selbst als „sehr wissbegierig“ beschreibt. „Die meisten meiner Mit-Studierenden haben gefunden, wofür sie brennen. Mit ihnen zusammenzuarbeiten, gibt so viel Energie. Es ist bereichernd, sich auszutauschen.“

Jennifer Kraus wusste schon in der Schulzeit, wo später einmal ihr Platz sein würde. Im inspirierenden Unterricht eines Lehrers, der Sozialwissenschaften verknüpft mit Wirtschaft unterrichtete, hat es bei ihr Klick gemacht. „Als Wirtschaftsakteur hat man großen Einfluss auf die Gesellschaft und ich kann hier einen positiven Beitrag leisten“, sagt sie. „Ich habe mit Nachhaltigkeit das Thema gefunden, das mich umtreibt und für das ich brenne.“ Nach ihrem Studium möchte sich Jennifer Kraus weiter damit beschäftigen. Auch privat ist ihr Nachhaltigkeit wichtig. Sie kauft ihre Kleidung secondhand ein oder tauscht sie mit Freundinnen.

„Ich habe mit Nachhaltigkeit das Thema gefunden, das mich umtreibt und für das ich brenne.“

Als sie sich nach dem Abitur bei Unternehmen für ein Duales Studium bewarb, fühlte sie sich von dm am meisten „abgeholt“. So studierte sie BWL-Handel-Warenwirtschaft und Logistik an der Dualen Hochschule in Mosbach und im Verteilzentrum Weilerswist. Davor hatte sie schon Berufserfahrung gesammelt, etwa als Reiseleiterin für Jugendreisen nach Spanien. Das Land hat es Jennifer Kraus angetan, sie lernte in der Schule Spanisch. Und seit einem Surfcamp ist ihr Lieblingsblick auf die Welt dieser: „Allein auf dem Brett sitzen, auf eine Welle warten und auf die endlose Weite des Meeres blicken, das ist schon supercool.“

ZUR PERSON

Jennifer Kraus



ICH BIN BEI dm SEIT
2017



MEINE TÄTIGKEIT
Industriepartnerkoordinatorin für die dm-Verteilzentrenlogistik und Nachhaltigkeitskoordinatorin



MEIN BUCH-TIPP
„Herkunft“ von Saša Stanišić.
Er behandelt auf fesselnde Weise zentrale Gesellschaftsthemen.

MEIN LIEBLINGSPRODUKT



DE-ÖKO-001

dmBio Das Pure Hafer- und Saatenbrot

bewusst **genießen**



Aromaliebe
Basilikum, Schnittlauch, Thymian – das sind nur drei von schätzungsweise 40 gängigen Küchenkräutern. Viele kann man zu Hause im Topf ziehen.

***Seite* 48**



EINBLICKE

Würz-Trio aus Fernost

Shoyu, Teriyaki und No Fish-Sauce: Alles Klassiker aus Fernost mit einer herzhaften Umami*-Note. Doch worin unterscheiden sie sich und wer ist Spezialist für welches Gericht?

1 Sojasauce Shoyu:



Die Traditionelle

Sojasauce hat ihre Wurzeln in buddhistischen Klöstern, in denen sie die fleischlose Reisküche aufpeppte. Der Herstellpartner der Shoyu-Sojasauce von dmBio arbeitet nach Regeln, die schon im 16. Jahrhundert galten. Der wichtige Unterschied zu vielen konventionellen Sojasaucen ist die entschleunigte Zubereitung. Zunächst werden die Sojabohnen gedämpft und der Weizen geröstet. Anschließend kommt das Koji-Ferment hinzu – Sporen, die auf Reis kultiviert werden. In einer speziellen Reifekammer setzt die langsame Fermentation ein: Die Sojabohnen entfalten ihren typischen Geschmack, während der Weizen eine feine Süße beisteuert. Nach Zugabe von Wasser und Meersalz ist das Ergebnis eine Sojasauce mit voller Umami-Note.

2 Teriyaki:

Die Glanzvolle

Teriyaki ist eine japanische Zubereitungsart für Geröstetes und Gegrilltes. Die Teriyaki-Sauce von dmBio ist eine Mischung aus Sojasauce, fermentiertem Reissirup und einer Spur Apfelessig. Die Zutaten ergeben eine süß-würzige Sauce mit einer frischen Note. Der Name „Teriyaki" setzt sich zusammen aus „teri" (Glanz) und „yaku" (Braten). Und so bringt die leicht dickflüssige Soße ein glänzendes, herzhaftes Finish auf Brat- oder Grillgut: Fleisch, Tofu oder Gemüse in Öl kurz anbraten und anschließend in Teriyaki wenden, bis sie gut bedeckt sind. Im letzten Schritt auf dem Grill oder in der Pfanne rösten. Das sorgt für eine glänzende, karamellisierte Oberfläche und ein herzhaftes, leicht süßliches Aroma.

3 No Fish Sauce:



Die Maritime

Die Fermentation von Fischen oder Fisch-Resten wurde in China bereits vor über 2.000 Jahren entdeckt und ist heute aus den Länderküchen in Südostasien nicht mehr wegzudenken. Geht es auch ohne tierische Inhaltsstoffe? Klar doch! In der dmBio No Fish Sauce stecken fermentierte Sojasauce und Bio-Meeresalge. Die Algenauswahl ersetzt die charakteristische Meeresnote des Fisches. Auch ohne den intensiven Salzgehalt klassischer Fischsaucen erreicht sie geschmackliche Tiefe.

IN DER KÜCHE



1. Sojasauce Shoyu

Eignet sich als Universalwürze etwa für Suppen und Wokgerichte sowie als Grundlage für Marinaden.



2. Teriyaki Sauce

Passt zu allem, was gegrillt oder gebraten werden soll. Ergibt aufgrund der sämigen Konsistenz auch einen Dip.



3. No Fish Sauce

Perfekt für die vietnamesische Pho-Suppe und alle Gerichte, die eine maritime Note bereichern soll.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007 * „Umami" (japanisch: „köstlich") ist neben süß, sauer, salzig und bitter die fünfte Geschmacksrichtung: intensiv würzig bis fleischig.





MINI-KEKSE:

Haferflocken-Cookies



PATRICK ROSENTHAL
@PATRICK_ROSENTHAL

Kochen und Backen ist für ihn viel mehr als nur das Zubereiten von Essen. Der Kochbuchautor und Fotograf Patrick Rosenthal entwickelt leckere Rezepte, die schnell und einfach zuzubereiten sind.

Diese Cookies aus Haferflocken und Dinkelmehl schmecken auch zum Frühstück.

PRO PORTION:
1.384 kJ (331 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 60 Min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach

REICHT FÜR:
160 STÜCK
(16 PORTIONEN/
ETWA 4 BACKBLECHE)



Dieses Rezept mit Einkaufsliste finden Sie online.



– Zubereitung –

MINI-KEKSE:

Haferflocken-Cookies

Zutaten

FÜR 4 BACKBLECHE (CA. 160 STÜCK)

- 220 g dmBio Kokosöl*
- 160 g dmBio Rohrohrzucker*
- ½ TL dmBio Bourbon-Vanille gemahlen
- 2 Bio-Eier
- 280 g dmBio Dinkelmehl, Type 1050*
- 180 g dmBio Haferflocken Feinblatt*
- 1 TL dmBio Backpulver mit Reinweinstein*
- ½ TL Salz
- 200 g dmBio Schokotropfen Zartbitter*


* Bio erhältlich bei dm



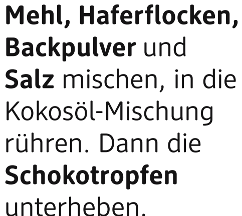
Kokosöl in einem Topf erwärmen und schmelzen lassen und mit **Zucker, Vanille** und **Eiern** verrühren.

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.





Mehl, Haferflocken, Backpulver und **Salz** mischen, in die Kokosöl-Mischung rühren. Dann die **Schokotropfen** unterheben.







Aus dem Teig kleine Kugeln formen (zu je ca. 7 g). Mit geringem Abstand auf das Backblech legen und 8 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen.



WEB-TIPP

Viele weitere tolle Rezepte und Inspirationen unter dm.de/rezepte



INSTA-TIPP

Haben Sie das Rezept ausprobiert? Wir freuen uns, wenn Sie ein Foto auf Instagram unter #alverderezept posten.


Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007



AROMA Liebe

Uns steht der Sinn nach frischer Kräuterwürze. Damit wir im Sommer lecker Grünzeug ernten können, dürfen diese Samen schon jetzt ins Pflanztöpfchen.

GUTES BLATT

BASILIKUM

Mit seinem unvergleichlichen Aroma ist er ein alter Freund von Tomaten und Mozzarella und der Star in Pesto. In jüngerer Zeit ging er im frischen Team mit Wassermelone und Feta viral.

Aussaat jetzt auf der Fensterbank. Frischluft schnuppert er gerne ab Mai.

Da die Pflänzchen viele Nährstoffe brauchen, mit fünf Zentimeter Abstand säen.

Wer die Stängel bis auf zwei untere Blattpaare erntet, regt die Bildung neuer Triebe an.

WÜRZE MIT STI(E)L

SCHNITTLAUCH

Die angenehme Schärfe der knackigen Stängel rührt von Senfölen. Sie stecken auch in den hübschen lila Blüten, die Salat, Suppe und Kräuterquark ebenso aufwerten wie die Röllchen.

Die Balkon-Aussaat bei milden Temperaturen: Mitte März

Schnittlauch legt besonderen Wert auf trockene Füße. Etwas Blähton unten im Topf verhindert Stauwasser.

Die erste Ernte gibt es, wenn er 15 Zentimeter lang ist: Mit der Schere zwei fingerbreit über der Erde abschneiden.

LATIN LOVER

THYMIAN

Erschnuppern wir seinen Duft, möchten wir am liebsten sofort Garnelen und Knoblauch in Öl brutzeln und mit seinen feinen Zweigen bedecken. Die sind im Gegensatz zu anderen Kräutern übrigens besonders aromatisch, wenn er blüht.

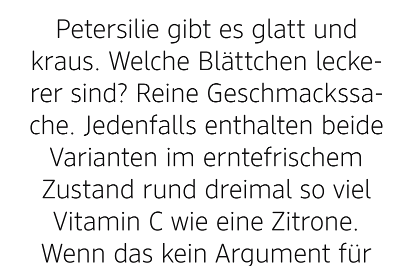
Aussaat ab April auf dem Balkon oder im März im Haus

Vermischen Sie Samen und Sand im Verhältnis 1:1, können Sie die feinen Körner gut verteilen.

Hitzeheld: Ein ausgewachsener Thymian braucht wenig Wasser, junge Pflanzen allerdings mehr.

GRÜNE VITAMINE

PETERSILIE



Petersilie gibt es glatt und kraus. Welche Blättchen leckerer sind? Reine Geschmackssache. Jedenfalls enthalten beide Varianten im erntefrischem Zustand rund dreimal so viel Vitamin C wie eine Zitrone. Wenn das kein Argument für den Eigenanbau ist.

Aussaat auf dem Balkon ab März

Wer in der Mitte des Topfes etwa zwei Samen pro Quadratzentimeter sät, erhält ein buschiges Pflänzchen.

Petersilie bleibt am liebsten in dem Pott, in dem sie gesät wurde.

Wir säen uns

Basilikum, Petersilie und Schnittlauch mögen's nährstoffreich und schätzen es, wenn Sie unter Gemüse- oder Blumenerde reichlich Kompost mischen. Anders Thymian, er liebt es karg, also gerne viel Sand beimengen.

Die Erde in Töpfe (15 cm Durchmesser) füllen – das erspart das Umtopfen. Sollte es den Grünlingen zu eng werden, ein paar davon in einen Extratopf setzen.

Lichtkeimer wie Basilikum und Thymian drücken wir nur oberflächlich auf die bereits gewässerte Erde. Die Dunkelkeimer Petersilie und Schnittlauch verschwinden einen halben Zentimeter unter der Erde und werden danach gegossen. Die Sämereien anschließend immer feucht halten. Tipp: Eine Sprühflasche verhindert, dass die Lichtkeimersamen wegschwimmen.

DE-ÖKO-060



Saatgut-Boxen von STADT LAND BLÜHT gibt's bei dm. Einen Teil des Erlöses erhalten der Saatgutfonds der Zukunftsstiftung Landwirtschaft, der neue Bio-Sorten züchtet und der Mellifera e.V., der sich für den Bienenschutz engagiert.

Ostern
steht vor der Tür ...

... und damit die Gelegenheit, Familie und Freunde mit köstlichen Leckereien zu verwöhnen.





1. Österliche Dekoration
Für die Osterbäckerei: Mit dem bunten dmBio Streuselmix mit Ostermotiven kann Gebäck dekoriert werden. Mit Formen wie Hasen, Blumen und Karotten eignet er sich als Topping auf Eis oder Desserts.
60 g 1,95 € (32,50 € je 1 kg)

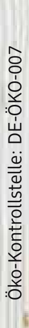
2. Schokoladiger Genuss
Der dmBio Schokohase Feine Bitter fühlt sich im Osternest wohl: Mit mindestens 62 Prozent Kakao hat er eine feinherbe Schokonote und schmeckt nicht zu süß.
75 g 2,95 € (39,33 € je 1 kg)

3. Sonne in der Frucht
Die sonnengereiften dmBio Aprikosen in Naturland*-Qualität mit natürlicher Fruchtsüße schmecken als Snack zwischendurch, auf Müslis und Porridges oder Milchreis, Kompott und anderen Desserts.
200 g 2,25 € (11,25 € je 1 kg) *naturland.de

4. Easy Osterkuchen
Fix noch einen saftigen Karottenkuchen für den Osterbrunch backen: Die dmBio Backmischung Carrot Cake ist im Handumdrehen angerührt. Es werden nur wenige Zutaten wie beispielsweise Möhren ergänzt.
400 g 3,45 € (8,63 € je 1 kg)

5. Natürlich süß
Die dmBio Feigen sind aromatische Berg-Feigen, an steilen Hängen angebaut. Sie schmecken als Topping in Müslis und Porridges, als fruchtige Note in Desserts und Gebäck oder in Wild- und Geflügelgerichten.
350 g 3,65 € (10,43 € je 1 kg)

6. Knabberspaß für alle
Die veganen dmBio Mini Dinkel Schokokekse in Schmetterlingsform sind mit feiner Schokolade umhüllt – für süßen Knusperspaß für die ganze Familie.
125 g 1,95 € (15,60 € je 1 kg)




always
„OH-NEIN-MOMENT"?
KEINE PANIK!
Neue
SAUGSTARKE
& WEICHE
OBERFLÄCHE
3x SCHUTZ verhindert:
Feuchtigkeit
Auslaufen
Gerüche
always
ULTRA DAY
normal
3x
Schutz
BIG PACK 24
always
ULTRA DAY
normal
3x
protection
In Ihrem dm-Markt, online auf dm.de
und in der dm-App erhältlich.

gesund **bleiben**



Seite 62

Arzneі richtig einnehmen
Wir haben Tipps und wichtige Hinweise, wie Sie Tabletten oder Kapseln am besten einnehmen, damit sie gut wirken.

VITAMIN D

Die Sonne in uns



280 – 315 NANOMETER

Mit UV-B-Strahlen dieser Wellenlänge kann der Körper VITAMIN D bilden.

10 – 30 MINUTEN

Sonne 2- bis 3-mal pro Woche genügen in der Regel, um genug Vitamin D zu bilden.

Echt ein VITAMIN?

Streng genommen ist Vitamin D gar kein Vitamin, sondern eine Hormonvorstufe.

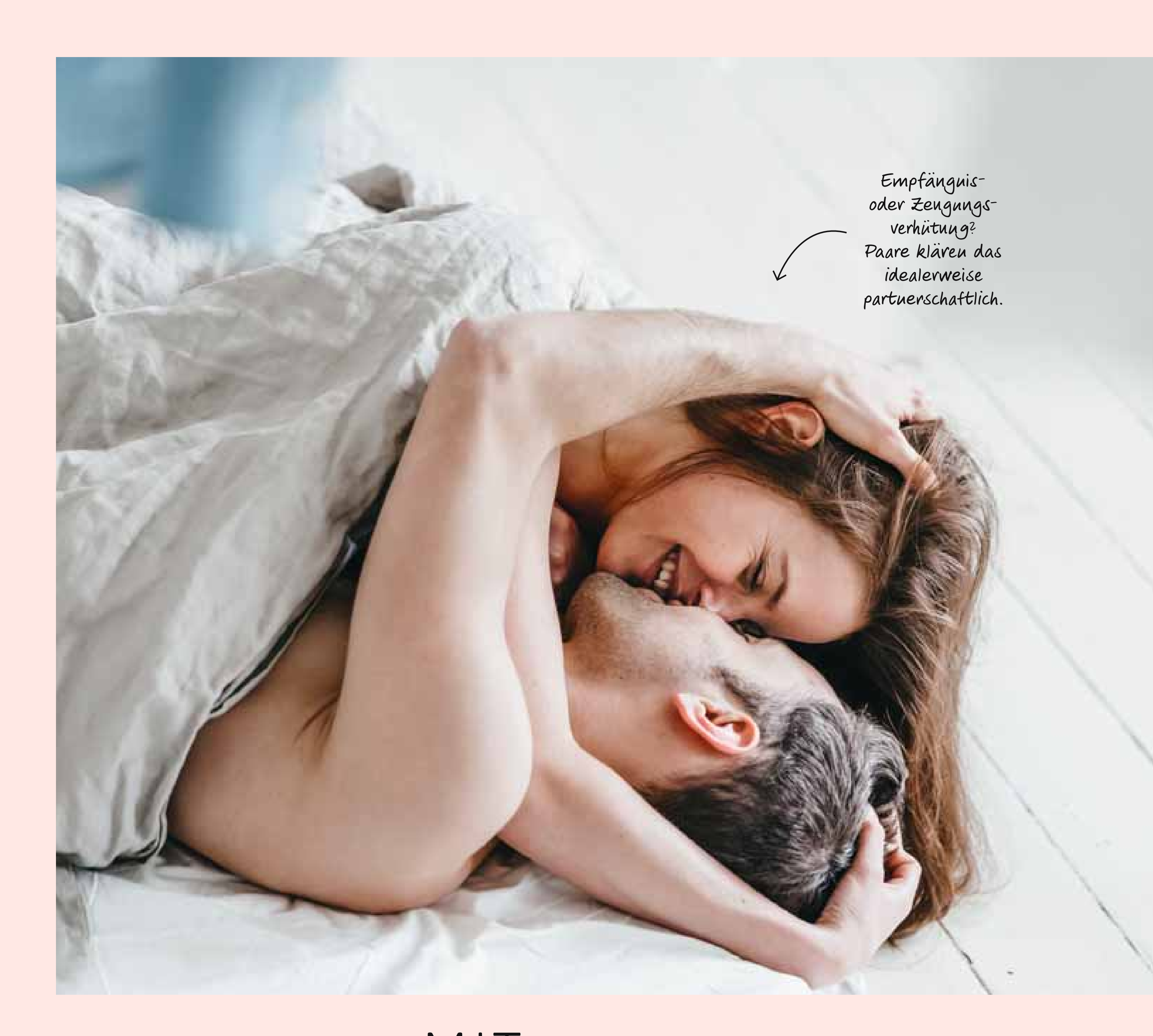
Gut zu wissen

Nicht immer kann der Vitamin-D-Spiegel auf die Sonne bauen. Besonders bei Babys, die wenig bis gar keine direkte Sonneneinstrahlung abbekommen sollen, verschreiben Kinderärzte Vitamin D zur Vorbeugung von Rachitis. Auch ältere und immobile Menschen kommen oft zu selten ins Sonnenlicht. Wer sehr dunkle Haut hat, gerät dagegen leicht in eine Unterversorgung, weil er für die Vitamin-D-Bildung mehr Sonnenminuten braucht. Und auch bei chronischen Leber-, Nieren- oder Magen-Darm-Erkrankungen kann es sinnvoll sein, Vitamin-D-Präparate in Absprache mit einem Arzt einzunehmen.

Es stärkt Knochen und Zähne und aktiviert außerdem das Immunsystem – VITAMIN D hat viele Talente. Wie gut, dass uns die Strahlkraft der Frühjahrssonne unterstützt, unsere Vorräte aufzustocken.

VITAMIN D ist das einzige Vitamin, das unser Körper selbst herstellen kann – vorausgesetzt, er bekommt ausreichend Sonne. Etwa ab März treffen in unseren Breitengraden endlich wieder UV-B-Strahlen in der passenden Wellenlänge ein, um Vitamin D zu bilden – sie liegt bei 290 bis 315 Nanometer.

Wer zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Hände und Arme für 10 bis 30 Minuten der Sonne aussetzt, kurbelt die Vitamin-D-Produktion an. Wie lange genau, hängt vom Hauttyp ab: Sonne tanken fürs Vitamin D funktioniert allerdings nur ohne Sonnencreme, da sie die UV-B-Strahlung blockieren würde. Wer sich für die Hälfte der Eigenschutzzeit den Strahlen aussetzt, macht alles richtig. Die Eigenschutzzeit ist die Zeitspanne, die Sie ungeschützt in der Sonne bleiben können, ohne dass die Haut sich rötet. Übrigens: Je empfindlicher ein Hauttyp auf Sonne reagiert, desto weniger Zeit braucht er in der Regel, um die Vitamin-D-Synthese in Schwung zu bringen. Wer länger draußen bleibt, greift natürlich zum Sonnenschutz.



Empfängnis- oder Zeugungsverhütung? Paare klären das idealerweise partnerschaftlich.

MIT Sicherheit ZUR *Freiheit*

Das Kondom hat die Pille als beliebtestes Verhütungsmittel vom Thron geschubst. Doch auch jenseits der beiden Klassiker gibt es einige interessante Kandidaten auf dem Verhütungsmarkt. Mit Frauenärztin Dr. Mirjam Wagner aka ***„Doktorin Vagina“*** geben wir einen Überblick.

Wenn von „der Pille“ die Rede ist, ist heute zumeist die Mikropille gemeint. Sie kombiniert Östrogen und Gestagen und wirkt, indem sie den Eisprung verhindert, den Schleim im Gebärmutterhals verdickt und den Aufbau der Schleimhaut in der Gebärmutter verhindert. Die seltener verschriebene Minipille enthält dagegen nur Gestagen. Verhütungstechnisch ist das sicher und sie erhöht das Thromboserisiko nicht, im Gegensatz zur Mikropille mit Östrogen. Ihr Nachteil ist, dass Zwischenblutungen öfter auftreten. In diesen beiden Pillen-Gruppen gibt es unterschiedliche Konzentrationen und Formen der Hormone und die kommen manchmal mit unerwünschten (Magen-Darm-Beschwerden, Lustlosigkeit, Stimmungsschwankungen) und erwünschten Nebenwirkungen (reine Haut, verminderte Beschwerden bei Endometriose oder PMS) daher. Deshalb ist gute Begleitung und Beratung in der Arztpraxis so wichtig.

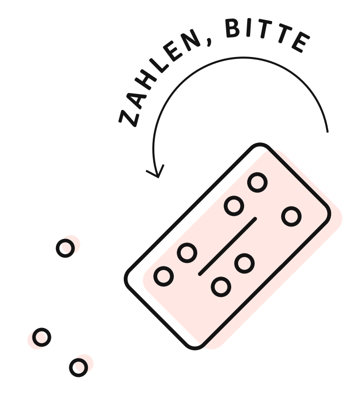
Die unerklärliche Pillen-Pause

Eine Frage kann allerdings auch Gynäkologin Mirjam Wagner nach ihren Recherchen nicht wirklich befriedigend beantworten: Warum es, vor allem bei der Mikropille, nach drei Wochen eine Einnahmepause gibt. Sie ist historisch gewachsen und soll den Zyklus imitieren, aber medizinisch macht sie keinen Sinn, im Gegenteil: „Der plötzliche Hormon-Abfall bereitet einigen Verwenderinnen eher Probleme. Es gibt auch Pillen, die man offiziell durchgehend nehmen kann, bei den meisten ist es aber ein ‚Off-Label-Gebrauch‘.“ Für Frauen, die nicht (fast) täglich an die Einnahme der Pille denken wollen, sind Verhütungspflaster oder der vaginale Verhütungsring Alternativen. Sie werden für eine beziehungsweise mehrere Wochen angebracht und enthalten Östrogen und Gestagen wie die Mikropille.

Kondome: Die große Vielfalt

Empfängnisverhütung ist die eine Möglichkeit, das zweite genauso einleuchtende Prinzip ist die Zeugungsverhütung. Bewährt dafür ist das Kondom. Sein riesiges Plus: Als einzig gängige Verhütungsmethode (neben dem selten gebrauchten Femidom – Kondom für Frauen – und Lecktüchern) schützt es vor sexuell übertragbaren Infektionen. Auch wenn Kondome gut verfügbar und unkompliziert sind, es lohnt sich, für mehr Komfort und Sicherheit auf die richtige Größe zu achten. Die Breite ist entscheidend für den Halt, also ehrlich messen (ein einfaches Maßband tut es) und auf die Packungsangaben achten. Pannen? Können passieren. Aber mit diesen drei Tipps reduziert man sie:

1. Keine Uralt-Exemplare verwenden.
2. Verpackung nicht mit spitzen Gegenständen (Fingernägel eingeschlossen) öffnen. >



53 % der sexuell aktiven Erwachsenen zwischen 18 und 49 Jahren benutzen **Kondome.** Dahinter folgt mit **38 %** die **Pille.***

*Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2024

PEARL-INDEX

Wie **sicher** ist das



Die Sicherheit einer Verhütungsmethode beschreibt der Pearl-Index, der angibt, wie viele Frauen von 100 innerhalb eines Jahres trotz Anwendung schwanger werden. In dem Index stecken aber zwei verschiedene Größen: Die Methodensicherheit beschreibt die Zuverlässigkeit der Methode bei perfekter Anwendung (Perfect Use), während die Gebrauchssicherheit die tatsächliche Anwendung im Alltag widerspiegelt (Typical Use). Die Mikropille beispielsweise kommt bei der Methode auf den Wert 0,3, beim Gebrauch auf 7, beim Kondom sind es 2 und 13.[1] Klar ist: Relevanter ist die Praxis. Allerdings sind viele Studien älter und stammen teilweise aus Ländern, in denen der Umgang mit Verhütung ein anderer ist als hierzulande. In Deutschland ist der Umgang mit Sexualität und Verhütung in den vergangenen Jahren aufgeklärter und offener geworden. Mirjam Wagner meint: „Der Pearl- Index ist nur eine Orientierung. Wichtiger ist, dass man sich selbst ehrlich fragt, was einem bei Verhütung wichtig ist und was man dafür an Aufwand und Nebenwirkungen in Kauf nehmen möchte.“

[1] cdn.who.int/media/docs/default-source/reproductive-health/contraception-family-planning/mechanisms-of-action-and-effectiveness-of-contraception-methods.pdf?sfvrsn=e39a69c2_1 [2] Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2024



Ob in Langzeitbeziehung oder spontan unterwegs – für beides gibt es passende Verhütungsmethoden.

3. Das Kondom nach dem Höhepunkt zügig abziehen, so vermeidet man, dass es abrutscht und doch noch Sperma in die Vagina gelangt.

Was Festes: Kupfer

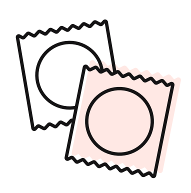
Möchte frau sich nicht aufs Kondom verlassen und längerfristig hormonfrei verhüten, wird das Material Kupfer interessant. Kupferionen beeinträchtigen Spermienbeweglichkeit und Schleimaufbau in der Gebärmutter, was die Befruchtung fast unmöglich macht. Neben der klassischen Kupferspirale gibt es als Weiterentwicklung die -kette und den -perlenball. Sie alle werden von der Ärztin oder dem Arzt in die Gebärmutter eingesetzt. Die Prozedur kann unangenehm bis schmerzhaft sein. Ist sie überstanden, können Spirale und Co aber jahrelang verhüten. Vorausgesetzt, sie müssen nicht vorzeitig entfernt werden, etwa weil sie die Menstruation verschlimmern. „Für Menschen mit starken Blutungen und Periodenkrämpfen sind Kupferpessare nicht ideal“, sagt Mirjam Wagner.

Mit Thermometer und Tasten

Der Wunsch, den natürlichen Zyklus zu erleben, hat hormonfreien Verhütungsmethoden ein Comeback beschert. Noch einen Schritt weiter geht es bei der natürlichen Familienplanung (NFP). Sie setzt voraus, dass Frauen sich intensiv mit ihrem Zyklus beschäftigen – dann ist die Methode allerdings viel solider als ihr Ruf. „Die sichere Form der NFP ist die symptothermale Methode“, erklärt Mirjam Wagner. „Sie kombiniert das tägliche Messen der Basaltemperatur mit der Beobachtung des Zervixschleims oder der Veränderung von Gebärmutterhals und Muttermund.“ Zeigt ein Indikator die fruchtbaren Tage an, müssen Paare verhüten. Eine Arbeitsgruppe hat ein umfangreiches Regelwerk veröffentlicht – Infos,

ZAHLEN, BITTE

Die **„gute Verträglichkeit“** ist 2023 für **25 %** der 18- bis 49-Jährigen ein wichtiges Kriterium für die Wahl des Verhütungsmittels. 2011 waren es **14 %**.[2]



ein Zyklusplan zum Download und Kontakte zu geschulten Beraterinnen gibt es auf: sensiplan.de

Wenn es doch passiert ...

Für diejenigen, die ungeschützten Geschlechtsverkehr hatten oder ziemlich sicher sind, dass die gewählte Methode versagt hat, bleibt die Notfallverhütung. Die „Pille danach“ gibt es rezeptfrei in Apotheken. Sie enthält ein Hormon, das den Eisprung nach hinten verschiebt. Hat der Eisprung bereits stattgefunden, ist sie unwirksam, dann bleibt nur die Kupferspirale, die das Einnisten von befruchteten Eizellen in der Gebärmutter verhindert.

UNSERE EXPERTIN



MIRJAM WAGNER
GYNÄKOLOGIN

Sie hat eine privatärztliche Praxis in Hamburg und klärt auf Instagram als Doktorin_Vagina auf.

***alverde:* Die hormonelle Verhütung wird zunehmend kritisch gesehen. Zu Recht?**

MIRJAM WAGNER: Ich verhüte selbst nicht hormonell und für mich war es ein wichtiger Schritt zu sehen, wie sich mein Körper ohne zugeführte Hormone anfühlt. Wenn Menschen sagen, dass sie keine Hormone einnehmen möchten, finde ich es wichtig, sie zu unterstützen und aufzuklären und nicht pauschal zu sagen: „ist viel zu unsicher“. Aber die Gegenbewegung, wie sie sich beispielsweise auf Social Media zeigt, ist mir zu extrem. Da wird die Pille gebasht, nach dem Motto „Sie macht alle depressiv und dick“. Aber Hormonpräparate können in bestimmten Lebensphasen oder bei Krankheiten hilfreich sein. Und dass sie stets schwere Nebenwirkungen hätten, ist nicht durch Studien gedeckt.

Gibt es ein Verhütungsmittel, dem Sie mehr Aufmerksamkeit wünschen?

Der natürlichen Familienplanung in Kombination mit dem Diaphragma. Letzteres ist eine gute Option für Frauen, die nicht hormonell verhüten wollen und in deren Partnerschaft Kondome nicht infrage kommen. Sein Vorteil ist, dass man es relativ spontan einsetzen kann, anders als Kupferpessare, die jahrelang im Körper bleiben. Der Punkt ist doch: Frauen können im Monat maximal innerhalb von 16 Stunden schwanger werden. Warum also jeden Tag verhüten, wenn es nur ein kleines Zeitfenster gibt? Es kann dafür gute Gründe geben. Aber wer Lust hat, seinen Körper zu beobachten, kann mit natürlicher Familienplanung zuverlässig die fruchtbaren Tage ermitteln und nur an denen verhüten. Und man sollte grundsätzlich fragen, warum die Hauptverantwortung immer noch bei der Frau liegt, wenn ein Mann theoretisch jeden Tag mehrere Kinder zeugen kann.

Wie ist der Stand bei Verhütungsmitteln für den Mann?

Es gibt einige interessante Ansätze und sie sind bisher daran gescheitert, dass die Finanzierung für die Studien fehlt. Aber die thermische Methode ist sehr weit fortgeschritten und hier wird es in einigen Jahren Produkte geben, die alle Sicherheitsvorschriften erfüllen. Die Methode beruht darauf, dass Hoden nur bei einer Temperatur unterhalb der Körpertemperatur Spermien bilden. Werden die Hoden durch einen Silikonring oder eine spezielle Unterhose, zum Beispiel in die Leiste verlagert, stoppt die Spermienproduktion.



BUCH-TIPP

Umfassende Aufklärung

Mirjam Wagner: So geht Verhütung heute.
Herbig Verlag,
240 Seiten, 22 Euro

Bloß schlucken **reicht nicht**

Wie gut ein Medikament wirkt, hängt auch davon ab, wie wir es einnehmen. So bringen Sie Kapseln und Co gut auf den Weg.



IM TAGES-RHYTHMUS

Unser Hormonsystem und unsere Körperfunktionen folgen einem Tagesrhythmus. Damit ärztlich verordnete Medikamente richtig wirken können, ist es wichtig, die Tabletten, Kapseln oder Tropfen genau nach Plan einzunehmen.



Antidepressiva oder Eisenkapseln besser nicht mit Tee oder Kaffee einnehmen.

Ausreichend trinken, Kapsel intakt lassen

Tabletten oder Kapseln benötigen quasi „Fahrwasser“, um gut und schnell im Magen zu landen. Das kann ein halbes bis ein ganzes Glas Wasser sein. Tabletten, Kapseln und Dragees schluckt man am besten im Stehen oder Sitzen. Eine Kapsel sollte man übrigens nie öffnen, um den Inhalt ohne die sperrige Hülle besser schlucken zu können. Das Medikament darin verliert dadurch oft seine Wirkung. Manche Kapseln sind magensaftresistent, schützen den Wirkstoff darin vor der Magensäure und setzen ihn erst im Darm frei, wo er dann aufgenommen wird.

Mit lauwarmem Wasser schlucken

Es ist sinnvoll, Medikamente mit lauwarmem Wasser einzunehmen. Denn der Magen reicht nur an den Darm weiter, was Körpertemperatur hat. Bei kaltem Wasser dauert das ein Weilchen – entsprechend lange kann zum Beispiel eine Schmerztablette ihre Wirkung gar nicht entfalten. Die beiden gängigen Schmerzwirkstoffe Ibuprofen und Paracetamol entfalten ihre Wirkung auch erst, nachdem sie in den Darm gelangt sind.

Grapefruitsaft ändert die Wirkung

Womit wir Medikamente runterschlucken, ist ebenfalls nicht egal. Saft kann die Wirkung ändern – allen voran Grapefruitsaft (auch in Multivitaminsaft). Die Zitrusfrucht enthält Stoffe, die ein Enzym im Körper hemmen. Dieses ist für die Verstoffwechslung von Arzneimitteln verantwortlich. Der Abbau von Wirkstoffen im Körper kann sich verzögern und die Wirkung beispielsweise von Blutdrucksenkern kann stärker sein.



WAS HEISST EIGENTLICH …

… auf nüchternen Magen einnehmen:

30 bis 60 Minuten vor einer Mahlzeit oder zwei Stunden nach dem Essen

… vor dem Essen einnehmen:

30 bis 60 Minuten vor der Mahlzeit

… mit der Mahlzeit einnehmen:

Während des Essens oder direkt danach



HILFE NUR AUF ZEIT

Tut etwas weh im Körper, ist das ein Signal. Sie sollten die Schmerzen ärztlich abklären lassen. Denn auf die Dauer kann es Nieren, Leber oder Magen schädigen, sie mit Schmerzmitteln zu unterdrücken.

Ohne Milch, Kaffee oder Tee

Manche Antibiotika bilden mit dem Kalzium aus Milch und Milchprodukten schwer lösliche Verbindungen, die vom Magen-Darm-Trakt schlechter aufgenommen werden. Das mindert die Wirksamkeit des Antibiotikums. Ein Abstand von mindestens zwei Stunden sollte deshalb auch zwischen der Einnahme des Schilddrüsenhormons L-Thyroxin und dem Verzehr von Milch und Milchprodukten liegen. Zudem können Gerbstoffe in Kaffee, schwarzem oder grünem Tee die Arzneimittelwirkung behindern.

Auf die rechte Seite legen

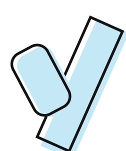
Bei den meisten Menschen liegt der Magenausgang auf der rechten Seite. Tatsächlich kann es zu einer schnelleren Wirkung beitragen, wenn man sich nach der Einnahme etwa von Schmerzmitteln auf die rechte Seite legt. Der Mageninhalt drückt dann auf den Ausgang und löst so den Weitertransport in den Darm aus.

Etwas dazu essen oder nicht?

Manchmal ist ein Medikament verträglicher, wenn man schon etwas im Magen hat. Ein anderes Mal sollte man nüchtern sein, damit es richtig wirken kann. Man sollte sich deshalb genau an die ärztliche Einnahmeverordnung halten. Im Beispiel der Schmerztabletten ist es bei empfindlichem Magen hilfreich, erst etwas zu essen, bevor man sie einnimmt. Denn Nahrungsbrei kann die Magenschleimhaut schützen.

KAUGUMMI-KICK

Sie können mehr als nur frischen Atem liefern. Manche Kaugummis werden mit bestimmten Stoffen angereichert, die eine gezielte Wirkung haben.



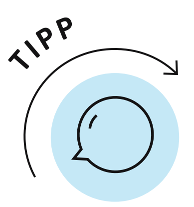
Kauvergnügen mit Mehrwert

Kaugummis gibt es in vielen Variationen und einige bieten mehr als nur Geschmack. Die funktionalen, zuckerfreien Kaugummis haben einen positiven Effekt auf die Mundgesundheit und bieten natürliche Alternativen. Andere Varianten setzen auf natürliche Kaumassen, die ein nachhaltiges Kauerlebnis ermöglichen.

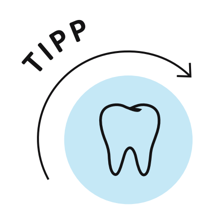


Strahlend weiß

Zuckerfreie Kaugummis tragen dazu bei, die Plaquesäuren im Mund zu neutralisieren. Diese Säuren entstehen beim Essen und Trinken und können den Zahnschmelz schwächen. Durch das Kauen werden sie neutralisiert, was gleichzeitig die Zahnmineralisierung erhält – ein natürlicher Prozess, bei dem Kalzium und Phosphat den Zahnschmelz stärken.

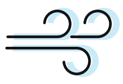


Kaugummi verschluckt? Kein Problem. Der Verdauungstrakt transportiert den Kaugummi durch den Darm, ohne ihn aufzulösen. Die unverdauten Reste gelangen in den Dickdarm und werden nach etwa 24 bis 48 Stunden auf natürliche Weise ausgeschieden.



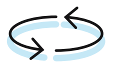
Die rhythmische Kaubewegung beim Kaugummikauen kann die Durchblutung des Zahnfleischs fördern und stärken. Gesundes Zahnfleisch ist die Grundlage für gesunde Zähne.





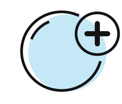
Frischer Atem

Kaugummis mit Menthol oder Eukalyptus neutralisieren Gerüche und sorgen für einen frischen Geschmack und Atem. Der kühlende Effekt von Menthol verstärkt das angenehme Mundgefühl. Ideal für nach dem Essen.



Zahnpflege

Zuckerfreie Zahnpflegekaugummis sind eine Ergänzung zur täglichen Mundhygiene, aber ersetzen nicht das gründliche Zähneputzen mit einer Zahnbürste. Sie reduzieren Mundtrockenheit, da durch das Kauen der Speichelfluss angeregt wird. In einigen Kaugummis steckt der natürliche Zuckerzusatz Xylit, auch Birkenzucker genannt. Er wirkt antibakteriell und erschwert es Kariesbakterien, sich auf den Zähnen abzusetzen.



Nachhaltige Alternativen

Mittlerweile gibt es auch einige umweltfreundliche Kaugummis. Sie verzichten auf synthetische Bestandteile und setzen stattdessen auf natürliche Rohstoffe wie Chicle – eine Gummibasis, die aus dem Saft des Sapotillbaums gewonnen wird. Diese Varianten werden mit Stevia und Xylit gesüßt, sind biologisch abbaubar und plastikfrei, da sie anstelle von Kunststoffen auf natürliche Rohstoffe setzen.

Sportliche Begleiter

Die wärmeren Tage wecken die Lust, nach draußen zu gehen. Wir freuen uns auf Bewegung an der frischen Luft.



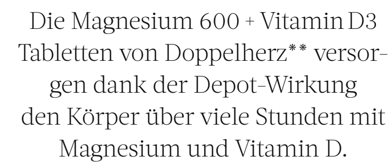
Proteinreich & fruchtig

Das zuckerfreie Sportness Clear Whey Protein Pfirsich-Eistee-Geschmack** schmeckt auch in Wasser erfrischend fruchtig. Für die Eiweißzufuhr vor, während oder nach dem Sport sowie für eine zuckerfreie, proteinreiche Ernährung. Proteine tragen zur Zunahme und Erhaltung von Muskelmasse sowie zum Erhalt normaler Knochen bei.

400 g 16,95 € (42,38 € je 1 kg)
*Dieses Produkt gilt unter Einhaltung der angegebenen Zubereitung mit Wasser pro Portion als laktosefrei (0,1 g Laktose pro Portion).
[1] Dose (außer Deckel und Etikett) aus 100 % Recycling-Material







Nährstoff-Depot

Die Magnesium 600 + Vitamin D3 Tabletten von Doppelherz** versorgen dank der Depot-Wirkung den Körper über viele Stunden mit Magnesium und Vitamin D.

47,1 g 4,75 € (100,85 € je 1 kg)
[1] Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln bei und unterstützt die normale Funktion des Nervensystems. [2] Vitamin D trägt zum Erhalt normaler Knochen bei. [3] Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Funktion des Immunsystems bei. *hochdosiert



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**



Power mit Elektrolyten

Elektrolyte wie Natrium, Kalium, Magnesium und Chlorid sind essenziell. Die in Mivolis Elektrolyte** enthaltene Glucose-Mineralstoffmischung versorgt den Körper mit Mineralstoffsalzen sowie Glucose und kann so das Allgemeinbefinden verbessern. Mit Himbeergeschmack.

120 g (20 Sticks) 3,95 € (32,92 € je 1 kg)
[1,2] Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Außerdem leistet Magnesium einen Beitrag zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

Marke von dm

Ideal für Sportler

Mit 30 Prozent Eiweiß: Der Sportness Natural Proteinriegel Salty-Chocolate-Nut besteht aus einer Komposition aus Erdnüssen, Haselnüssen, Mandeln, Crispies und Schokodrops.

40 g 0,95 € (23,75 € je 1 kg)



Stabile Unterstützung

Das Mivolis Kinesiologie-Tape dient zur Unterstützung von verletzten und verspannten Muskeln, Bändern und Gelenken. Das elastische Tape ist luftdurchlässig und wasserabweisend.

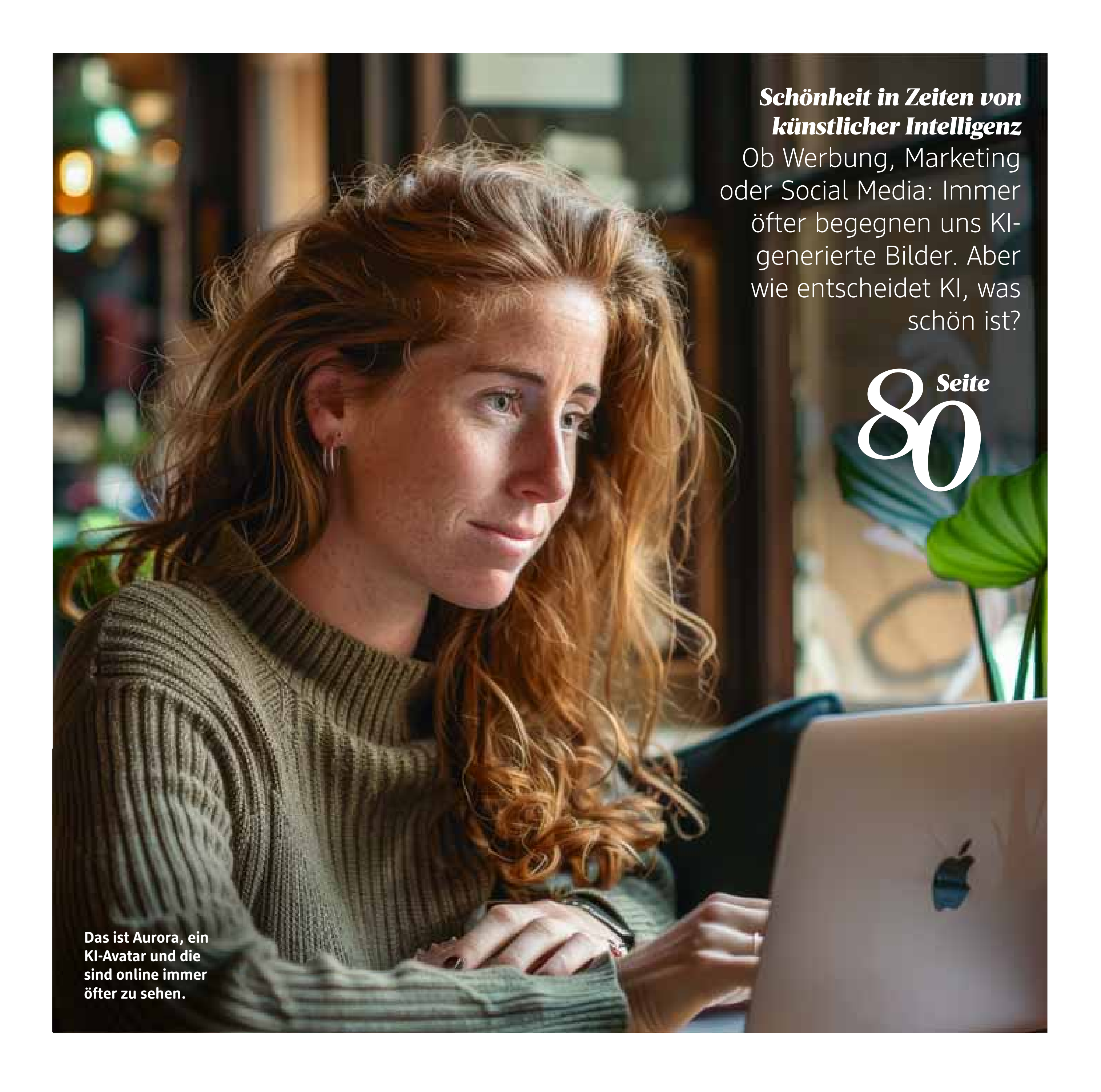
5 m 3,15 € (0,63 € je 1 m)

** Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.


Zusammen groß werden
Pampers
dm
Neuigkeiten
bei Pampers
Super saug-fähiger Kern
Stop & Schutz System
Weiches Außen-vlies
Pampers
baby-dry
Pampers
baby-dry
pants
Pampers
premium protection
* 2x breiteres Beinbündchen vs. vorher
¹ Nr. 1 in deutschen Geburtsstationen. Basierend auf Januar 2024 Verteilungsdaten in Geburtsstationen in Deutschland.

SCHWERPUNKT
KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

In welcher Welt **wollen wir leben?**



Schönheit in Zeiten von künstlicher Intelligenz
Ob Werbung, Marketing oder Social Media: Immer öfter begegnen uns KI-generierte Bilder. Aber wie entscheidet KI, was schön ist?

Seite 80

Das ist Aurora, ein KI-Avatar und die sind online immer öfter zu sehen.

Unsere Kolumne von Christoph Werner

KI im Dienst der Menschen: Rahmen schaffen und Chancen nutzen



Christoph Werner
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

„Unser Ziel sollte es sein, die Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass künstliche Intelligenz dem Wohle der Menschen dient."

Liebe Leserin, lieber Leser,

blicken Sie mit freudiger Erwartung oder mit banger Sorge auf eine Zukunft, in der die sogenannte künstliche Intelligenz eine zunehmende Bedeutung haben wird?

Ich blicke mit freudiger Erwartung auf diese Zukunft, denn ich sehe vor allem die Chance, mithilfe der künstlichen Intelligenz die Handlungs- und Entfaltungsmöglichkeiten der Menschen zu erweitern. Wie das im Einzelnen aussehen wird, bleibt noch zu entwickeln. Je mehr wir in der gesellschaftlichen Diskussion dieses Ziel jedoch in den Vordergrund stellen, desto eher schaffen wir den Rahmen, in dem konkrete Lösungen entwickelt werden.

Das ist auch der Ansatz, den wir bei dm verfolgen: Wenn wir uns fragen, wie es uns gelingen kann, dass alle Kolleginnen und Kollegen ihre Handlungs- und Entfaltungsmöglichkeiten vergrößern können, kommen die Tätigkeiten in den Blick, die diesem Ziel im Wege stehen. Diese betreffen beispielsweise die zeitaufwendige Zusammenführung und Strukturierung von Informationen oder die mühsame Fehlersuche in Programmen. Im Gegensatz dazu wird es bei dm immer dann wirklich unternehmerisch und einzigartig, wenn Menschen schnell die wesentlichen Sachverhalte überblicken, diese selbst beurteilen und dann entscheiden können, welche konkreten Maßnahmen ergriffen werden sollen. Denn hierfür kann die künstliche Intelligenz die Vorarbeit leisten und der Mensch dann durch seine Individualität den Unterschied machen.

In Diskussionen höre ich oft die Sorge, dass eine künstliche Intelligenz außer Kontrolle geraten und sich gegen die Menschheit richten könne. Diese Überlegung halte ich für vorstellbar, sie wirkt auf mich jedoch wie die Sorge, dass ein Pkw außer Kontrolle geraten kann und damit Menschen zu Schaden kommen können. Das ist zwar insofern richtig, als schwere Verkehrsunfälle tatsächlich geschehen. Um die Wahrscheinlichkeit solcher Unfälle zu verringern, haben wir jedoch Verkehrsregeln geschaffen und immer wieder den Anforderungen der Zeit angepasst. Außerdem haben wir festgelegt, dass nur diejenigen eine Fahrerlaubnis erhalten, die Pflichtstunden in Fahrschulen genommen und Prüfungen erfolgreich bestanden haben. Weil wir diese Rahmenbedingungen geschaffen und uns Fähigkeiten erworben haben, konnten wir eine mobile Gesellschaft werden, mit all den vielen Vorzügen, die wir täglich erleben können.

Unser Ziel sollte es daher sein, die Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass künstliche Intelligenz dem Wohle der Menschen dient. Das gelingt leichter, wenn wir darüber sprechen, wofür wir sie einsetzen wollen. Denn dadurch entstehen viele neue Ideen. Misslich wäre es, wenn wir nur den Fokus darauf setzten, welche Gefahren in dieser neuen Technologie liegen und Schreckensszenarien ausmalten. Denn dann schränkten wir die Möglichkeitsräume voreilig ein, die Fortschritt erst ermöglichen. Entwicklungen gelingen einfach leichter, wenn Räume geöffnet werden und Menschen experimentieren können. Sobald sich abzeichnet, wo es tatsächlich zu Fehlentwicklungen kommt, kann eingegriffen werden. Dies ist einer der Ansätze, der uns bei dm erfolgreich gemacht hat. Ich denke, er könnte uns auch darüber hinaus guttun, um die Potenziale der künstlichen Intelligenz für die Menschen nutzbar zu machen.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner



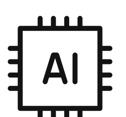
KI auf den Punkt

Wie das oft mit Wörtern ist, die plötzlich in aller Munde sind: Nicht jeder versteht darunter dasselbe. Da **künstliche Intelligenz** schon in vielen Lebensbereichen Einzug gehalten hat, wollen wir noch einmal ein paar der wichtigsten Begriffe und Prinzipien klären. Hier kommt unsere kompakte Einführung.

In „Terminator“ hat Arnold Schwarzenegger eindrücklich gezeigt, was passieren kann, wenn eine künstliche Intelligenz (KI) der Welt den Krieg erklären möchte. Bei „I, Robot“ mit Will Smith Anfang der 2000er war es nicht viel besser. Hier hat eine KI beinahe die Weltherrschaft an sich gerissen. Viele andere Filme bauen auf dieser Erzählung von KI als einer teuflischen Technologie auf – und füttern auf diese Weise auch Zukunftsängste. Auf der anderen Seite des Spektrums erzählen Menschen wie Facebooks Mark Zuckerberg, Teslas Elon Musk oder Amazons Jeff Bezos, wie künstliche Intelligenz die Menschheit auf die nächste evolutionäre Stufe katapultieren werde. Ziemlich schwarz-weiß, diese Darstellungen. KI ist weder das eine noch das andere. Es liegt an uns, wie und wo wir die Technologie einsetzen wollen. Und so stellt sich für die vielen Menschen in der Gesellschaft, die keine Experten sind, erst einmal die Frage: Über was genau sprechen wir hier eigentlich?

53 % der Deutschen haben schon einmal KI-Programme wie ChatGPT genutzt.

Quelle: „KI-Nutzung, -Qualität und Risiken für die Demokratie“, TÜV VERBAND, 2024



Algorithmen, das KI-Fundament

ALGORITHMUS

Algorithmen wurden schon im Zusammenhang mit Suchmaschinen als das bestimmende Prinzip genannt. Einfach gesagt, sind Algorithmen Handlungsanweisungen. Informationen werden nach bestimmten Regeln bearbeitet, um so ein gewünschtes Ergebnis zu erzielen. Man kann dabei zwei Typen unterscheiden. Simple Algorithmen zeichnen sich durch „Wenn-dann“-Beziehungen aus. Etwa beim Fahrstuhlrufen. Die Eingabe startet, indem man den Knopf drückt. Dieser Impuls wird nach vorgegebenen Regeln verarbeitet und endet darin, dass der Fahrstuhl wunschgemäß ins Erdgeschoss geschickt wird. Komplexere Algorithmen hingegen verarbeiten eine große Menge an Informationen gleichzeitig. Es gibt sozusagen nicht nur einen Fahrstuhl, sondern Hunderte, wenn nicht Tausende. Um einen zu rufen, müssen alle anderen auch überprüft werden. Alle KI-Programme nutzen solche Algorithmen zur Aufgabenbewältigung und Entscheidungsfindung.

Wie intelligent ist künstliche Intelligenz?

KI

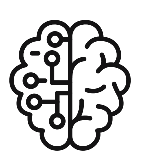
Entgegen großer Verheißungen ist künstliche Intelligenz zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht mit der Intelligenz eines Menschen gleichzusetzen. Wir Menschen haben bestimmte Denkleistungen einfach so stark verinnerlicht, dass wir sie nicht bewusst wahrnehmen. Tatsächlich verarbeitet unser Gehirn aber so viele Reize parallel, dass es einem Wunder gleicht, noch über andere Dinge nachdenken zu können. Ein großer Unterschied zu KI-Programmen ist dabei, dass wir über viele verschiedene Arten von Intelligenz verfügen. Musikalische, emotionale oder sensorische Intelligenz sind nur drei von acht Arten, die Harvard-Forscher Howard Gardner identifiziert hat. Zum jetzigen Zeitpunkt verfügen KI-Programme jedoch meistens nur über logisch-mathematische Intelligenz. Zwar kann vieles in Zahlen oder statistischen Modellen ausgedrückt werden, aber eben (noch) nicht alles. >

B
I
A
S

Hat KI Vorurteile?

Ein Bias ist eine Verzerrung oder ein Vorurteil, das die Entscheidung eines KI-Programms beeinflusst. Um das Phänomen eines Bias zu verstehen, müssen wir erst darüber sprechen, woher KI-Programme wissen, was sie wissen. Dafür werden sie nämlich mit einer unglaublichen Menge an Informationen gefüttert. Wenn wir ChatGPT also fragen, wie beispielsweise ein „erfolgreicher Mensch“ aussieht, dann grast das Programm alle Informationen ab, die es zu dem Thema in seiner Datenbank oder dem Internet finden kann. Von Social-Media-Inhalten über Biografien und Artikel bis hin zu wissenschaftlichen Veröffentlichungen kann alles dabei sein. Kurzum, es sind Informationen, die Menschen geschaffen haben, und wir Menschen machen bekanntermaßen manchmal Fehler, sind ungenau oder voreingenommen. So kann es zum Beispiel passieren, dass es historisch eine große Anzahl von Berichten über erfolgreiche Männer gab, aber nicht über Frauen. Für das KI-Programm würde der Schluss also naheliegen: Erfolgreiche Menschen sind meistens Männer. Das ist eine Verzerrung der Realität – ein sogenannter Bias. Die wichtigsten zwei Ansätze zur Bekämpfung eines Bias sind Datenqualität und -vielfalt. In unserem Beispiel heißt das, darauf zu achten, dass dem Programm Berichte und Daten zu erfolgreichen Frauen zur Verfügung stehen und historische Entwicklungen in einen Kontext gesetzt werden. Je mehr sinnvolle Perspektiven es zu einem Thema gibt, desto umfassender wird das Bild.

*Quellen: „KI-Nutzung, -Qualität und Risiken für die Demokratie“, TÜV VERBAND, 2024



26 %

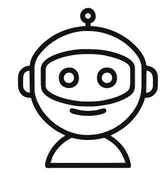
der Deutschen nutzen KI mehrmals die Woche.*

1 – KI

Bei künstlicher Intelligenz (KI) geht es vor allem um die Kompetenz, menschliche Fähigkeiten wie Lernen, Planen oder Kreativität zu imitieren. Grundlage bilden dabei die oben genannten Algorithmen, die große Datenmengen analysieren, sortieren und nach bestimmten Kriterien wieder ausgeben. KI ist also eine Art Sammelbegriff für viele verschiedene Strategien und Techniken der Datenverarbeitung, Automatisierung und Entscheidungsfindung. KI-Programme sind involviert, wenn Sie beispielsweise auf einem Streamingdienst eine passende Serie empfohlen bekommen, Autos selbstständig fahren oder Sprachassistenten wie Siri uns mit Rat zur Seite stehen.

2 – MASCHINELLES LERNEN

Maschinelles Lernen (ML) ist ein Ansatz zur Problemlösung innerhalb von künstlicher Intelligenz. Ein ML-Programm erhält eine konkrete Aufgabe und muss selbst herausfinden, wie es diese löst. Dafür analysiert es große Datensätze und sucht nach Mustern. Je mehr Erfahrungen das Programm sammelt, desto besser wird es darin, wichtige von unwichtigen Daten zu unterscheiden – ab und zu auch mit Hilfe menschlicher Unterstützung. Die Programme sind vielseitig: Maschinelles Lernen ist zum Beispiel dafür verantwortlich, dass wir nicht allzu viele Spam-Mails erhalten. Ein ML-Programm analysiert, welche E-Mails wir als Nutzer bisher als Spam markiert haben. Darauf basierend definiert es bestimmte Wörter wie „Gewinnspiel“ oder „kostenlos“, die häufig in Spam-Mails vorkommen. Es erstellt also ein Muster. Ab diesem Zeitpunkt kann es selbst entscheiden, welche Mails in Ihrem Postfach und welche im Spam-Ordner landen sollen. Ein anderes Beispiel sind selbstfahrende Autos, die mithilfe von Kameras, Sensoren und vielen Algorithmen verschiedene Daten verarbeiten, um zu fahren. Und basierend darauf, dass die Autos untereinander Informationen teilen können, werden sie insgesamt bessere Fahrer.



48 % der Menschen in Deutschland haben großes Vertrauen in KI-Ergebnisse.*

1 – KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

2 – MASCHINELLES LERNEN

3 – DEEP LEARNING

3 – DEEP LEARNING

Das sogenannte Deep Learning ist zum jetzigen Zeitpunkt die fortschrittlichste und komplexeste Art künstlicher Intelligenz. Dabei geht es um einen spezialisierten Ansatz innerhalb des maschinellen Lernens. Im Unterschied zu KI- und ML-Programmen geht es nicht um das Lösen einer Aufgabe auf eine bestimmte Weise, sondern darum, mithilfe eines neuronalen Netzes große Datensätze zu analysieren und dadurch viele Aufgaben lösen zu können. Das neuronale Netzwerk ähnelt unserem Gehirn und zeichnet sich dadurch aus, dass es nicht nur einen Weg zur Lösung gibt. Nehmen wir Eselsbrücken als Beispiel: Das Prinzip ist uns allen bekannt, welche spezifische Eselsbrücke wir aber benutzen, bleibt uns überlassen. Konkret heißt das, dass zwischen der Aufnahme eines Reizes und dem Ergebnis beim Deep Learning Zwischenschritte liegen. Wie viele es sind, hängt davon ab, welche Eselsbrücke sich das Programm ausgedacht hat. Gleichzeitig bringt jede neue Eselsbrücke mehr Erfahrung und kann bei der nächsten Aufgabe helfen. Während wir also ein Programm beim maschinellen Lernen mit Daten trainieren und es darauf basierend selbst Muster erkennt, trainiert sich das Programm beim Deep Learning selbst. Gängige Beispiele hierfür sind KI-Assistenten wie ChatGPT oder Programme wie Midjourney, die Bilder anhand eines Texts erstellen können.

AI

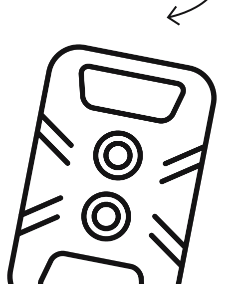
90 % der Deutschen wünschen sich eine Kennzeichnungspflicht für KI-Inhalte.*

Ein unverhofftes Team



Stellen Sie sich vor, Sie müssen eine bestimmte Hyäne in einem Rudel mit 100 Tieren wiedererkennen. Was im Naturschutz selbst die geduldigsten Menschen auf die Probe stellt, erleichtert nun **künstliche Intelligenz.**

Wildtierkameras lösen automatisch aus, sobald sie eine Bewegung erkennen.



Im Reich der Tiefe", „Mystische Tiere im Paradies" oder „Geheimnisse des Regenwalds": Titel von Naturdokumentationen klingen oft nach Entdeckungsreise. Zugegeben, der Beruf eines Biologen kann etwas Abenteuerhaftes haben. Doch in (fremde) Länder reisen und wilde Tiere live beobachten ist für Biologen oder Naturschützer keineswegs Alltag. Ein Großteil ihrer Arbeit findet vor dem Computer statt: Indem sie sich durch eine schier endlose Liste von Bildern klicken, aufgenommen von Kamerafallen und oft in schlechter Qualität.

Naturschutz im Wandel

Genau hier kann künstliche Intelligenz (KI) ansetzen oder konkreter, maschinelles Lernen (ML). „Das macht es viel einfacher, Daten zu sammeln und zu analysieren. Durch KI hat sich unsere Arbeitsweise nachhaltig verändert", berichtet Arnaud Lyet von der Naturschutzorganisation WWF. Er ist führender Spezialist für die KI-gestützte Kartierung und Überwachung von Biodiversität. Und so erzählt er, dass Algorithmen Tiere zählen, Individuen erkennen und Laufwege ausloten können – und das schnell und effizient. Denn die Programme können in kurzer Zeit riesige Datensätze auswerten und von denen gibt es auch im Naturschutz immer mehr. Laut Arnaud Lyet schlummern in diesen Datensätzen noch viele weitere „versteckte" Informationen. Solche, für deren Auswertung aktuelle Algorithmen schlicht noch nicht trainiert sind. Zukünftig könnten dieselben Daten beispielsweise auch Auskunft zur Pflanzenwelt geben.

International und kollaborativ – KI für alle

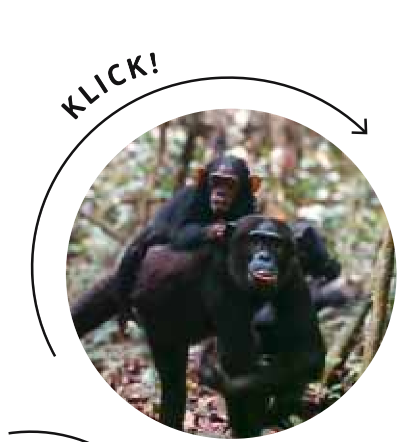
Ein Vorreiter, bei dem KI und Naturschutz schon jetzt ein gutes Team bilden, ist das Projekt Wildlife Insights. Von Google und Naturschutzorganisationen 2019 ins Leben gerufen, übernimmt die Plattform

„KI hat ein riesiges Potenzial im Naturschutz und bringt viel Positives mit."

ARNAUD LYET, WWF

die Auswertung von Datensätzen. Dafür wird Bildmaterial von Kamerafallen auf einer Plattform hochgeladen und je nach Aufgabenstellung ausgewertet. Das Besondere? Jeder, der eine Kamerafalle und Zugang zum Internet besitzt, kann mitmachen – und das von überall. Weil Google die IT-Infrastruktur stellt und Behör-

KLICK!

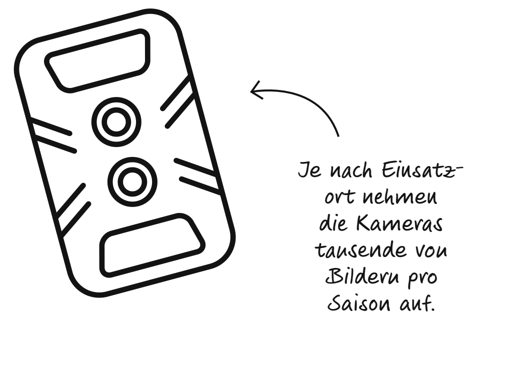




KLICK!

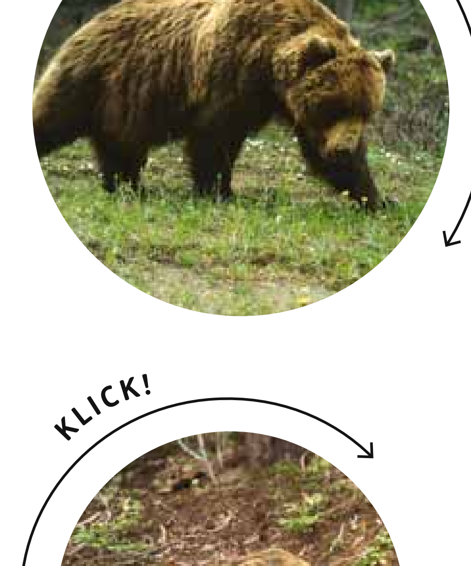


KLICK!



KLICK!

KLICK!



KLICK!

„Durch KI sind wir flexibler und können schneller auf Erkenntnisse reagieren.“

CHRISTIAN SCHNEIDER, BFN

den sowie Naturschutzorganisationen aus vielen Ländern Beiträge zahlen, ist das Programm für private Nutzer kostenlos.

Laut Arnaud Lyet sind die Möglichkeiten von KI im Naturschutz noch lange nicht ausgeschöpft. Dem stimmt auch Christian Schneider zu, Leiter des Fachgebiets Strategische Digitalisierung in Natur und Gesellschaft beim Bundesamt für Naturschutz (BfN). Er sieht drei Möglichkeiten der KI-Nutzung im Naturschutz. Erstens:



die Erfassung und Auswertung von Biodiversität, wie etwa bei Wildlife Insights. Zweitens: die Modellierung von Lebensräumen, die speziell angesichts schrumpfender Lebensräume und steigender Temperaturen immer bedeutender wird. Drittens kann KI durch die Zusammenführung von Biodaten bei der Bewertung von Risiken für bestimmte Regionen oder Tiere unterstützen. Durch Fortschritte in der Bild- und Tonerkennung gibt es speziell auf der Ebene der Erfassung und Auswertung schon viele Angebote. Komplexe Modellierungen und Risikobewertungen stecken dagegen noch in den Kinderschuhen. Sie sind aufgrund der Menge und Unterschiedlichkeit von Informationen zum jetzigen Zeitpunkt schlicht noch eine große technische Herausforderung.

Mehr Naturfreunde dank KI

„Der Naturschutz hat ein Problem: Es gibt immer weniger Experten für lokale Tier- und Pflanzenarten“, weiß Christian Schneider. Damit sind nicht nur die studierten Biologen gemeint, sondern genauso ehrenamtliche Experten und engagierte Hobbykundler, die sich im lokalen Naturkundemuseum oder Fachverband engagieren. Hier kann die KI auf zwei Weisen helfen. Zum einen, indem sie



WO VERSTECKT SICH HIER EIN TIER?

Während manche Bilder von Wildtierkameras besonders süß sind, stellt sich im Alltag oft die Frage: Wo genau ist hier denn ein Tier zu sehen? Tauchen Sie ein in die Rolle eines Biologen und probieren es mal. Die Auflösung gibt's am Ende des Textes. Ein Tipp: Wir suchen eine Waldschnepfe.

> „Bei Apps wie Flora Incognita kommen zu Hochzeiten bis zu 600.000 Anfragen pro Tag auf."
>
> CHRISTIAN SCHNEIDER, BFN

die vielen einfach zu bestimmenden Arten identifiziert und komplexere Analysen den Experten überlässt – das entlastet. Zum anderen, indem sie die Bestimmung von Pflanzen und Tieren erleichtert – das macht neugierig.

Mit Letzterem meint Christian Schneider vor allem öffentlich finanzierte Apps wie Flora Incognita oder BirdNET. Im Falle von Flora Incognita können Nutzer Pflanzen fotografieren und einfach bestimmen lassen. Die App verrät dann nicht nur den Namen, sondern gibt weiterführende Informationen, etwa wozu sich die Pflanze nutzen lässt. Mit jeder neuen Suchanfrage werden die Programme besser im Erkennen unterschiedlicher Pflanzenarten. Gleichzeitig trägt jede Identifikation in der Natur dazu bei, einen besseren Überblick über die Biodiversität in Deutschland zu bekommen.

Auflösung: Mit ihren verschiedenen Brauntönen ist die Waldschnepfe vor dem Laub extrem gut getarnt. Zu finden ist der Vogel ganz unten rechts im Bild.

EXKLUSIVE SERIE
GESUNDE ERDE – GESUNDE MENSCHEN

Menschlichkeit **bleibt analog**



Lachen ist die beste Medizin – und das kann kein Computer, keine künstliche Intelligenz ersetzen. Die KLINIKClowns von der Stiftung „Humor Hilft Heilen“ sorgen für mehr fröhliche Begegnungen mit Augenzwinkern auf Augenhöhe.



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, WISSENSCHAFTSJOURNALIST UND GRÜNDER DER STIFTUNG „GESUNDE ERDE – GESUNDE MENSCHEN“

Liebe ***alverde***-Lesende,

wie geht es Ihnen? Nachdem ich all die Texte in dieser ***alverde***-Ausgabe gelesen hatte, überlegte ich kurz: Warum schreibe ich diese Kolumne eigentlich noch selbst, statt einfach eine künstliche Intelligenz (KI) den Job machen zu lassen? Machen Computer Menschen überflüssig? Das ging mir schon so, als ich für die ARD-Dokumentation „Medizin von morgen“ das erste Mal an der Universität Marburg einem virtuellen Arzt gegenübersaß und ihm eine echt knifflige Kombination von Symptomen schilderte: Taubheitsgefühl in den Händen und eine heisere Stimme. Jeder „normale“ Arzt hätte erst auf etwas Neurologisches getippt und wegen der Heiserkeit zum HNO-Arzt überwiesen. Aber die KI brauchte keine zwei Sekunden, um auf die eine Krankheit zu kommen, die beides gleichzeitig auslösen kann: Amyloidose. Ich war perplex. Die Maschine hat sämtliche medizinische Fachliteratur der letzten Jahre intus, vergisst nix, erkennt Muster. Gerade für seltene Erkrankungen laufen viele Patienten zu verschiedenen Praxen und Spezialisten, es dauert Jahre, bis endlich jemand diese Verknüpfung macht.

Risiken und Nebenwirkungen? Ein unerwünschter Effekt ist der enorme Energieverbrauch. KI wird ohne den Fokus auf wirklich intelligenten Einsatz durch ihren Stromhunger zum Klimakiller. Denn so schnell wie Rechner und Speicher gerade neu gebaut, betrieben und gekühlt werden, so schnell kommen die Erneuerbaren nicht nach. Solange Stromerzeugung dreckig ist, ist jede Anwendung dreckig und ein echtes Problem für den Erhalt unserer Lebensgrundlagen. Bis 2030 verdreifacht sich allein in Europa der Strombedarf. Konzerne wie Google oder Microsoft versprachen in diesem entscheidenden Jahrzehnt, ihren Fußabdruck schrittweise auf null zu reduzieren. Sie mussten kürzlich zugeben, dass sie nicht weniger verbrauchen, sondern massiv mehr. Jede Suchanfrage per ChatGPT braucht zehnmal mehr als eine bei Google oder Ecosia. Ecosia kennen Sie? Das ist die Suchmaschine, die keine Daten verkauft, sondern Bäume pflanzt. Alles hat helle und dunkle Seiten.

Und auch eine sehr bunte ist beim genauen Hinsehen düster. Betrüger erstellen dank KI brillante Fakes. Aktuell kursieren von mir jede Menge gefälschte Videos, Social-Media-Posts und Werbeanzeigen, in denen ich angeblich Medikamente, Nahrungsergänzung und sogar Potenzmittel anpreise. Wenn Sie so etwas sehen, bitte nicht klicken, nicht bestellen, es ist Betrug. Leider gut gemacht. Meine Stimme ist künstlich erzeugt, aber fast synchron mit den Lippenbewegungen. Jeden Tag melden sich Menschen bei mir, die darauf hereingefallen sind. Juristisch ist es extrem zäh. Die Plattformen haben leider kaum Interesse, gegen die Falschinformationen vorzugehen, weil alles, was geklickt wird, ihnen Geld bringt. So wird im KI-Zeitalter immer wichtiger, wem man vertraut und wem nicht. Und dafür braucht es natürliche und emotionale Intelligenz VOR dem Bildschirm: in Ihrem Kopf und Ihrem Herzen. Wenn etwas zu schön ist, um wahr zu sein, ist es meistens nicht wahr. Und wenn eine Pille erfunden würde, die alle Gefäße vollständig reinigt, käme das in der Tagesschau und nicht bei Facebook, X, Instagram, TikTok oder YouTube.

„Aktuell kursieren von mir jede Menge gefälschte Videos, Social-Media-Posts und Werbeanzeigen.“

Eine humane Humanmedizin sollte weiter mit Menschlichkeit und echtem Mitgefühl verbunden sein. Nicht nur mit dem WLAN und der Festplatte. Und so wird der Bedarf an echten Ärztinnen und Ärzten auch nicht aufhören. Denn so gut KI in der Blitzdiagnose werden mag: Was die Diagnose für mein Leben bedeutet, das möchte ich doch mit einem Gegenüber mit Hirn und Herz besprechen. Und deshalb danke an dieser Stelle auch für die kontinuierliche hilfreiche Kooperation von dm mit „Humor Hilft Heilen“. Denn was KI auch nie ersetzen können wird: echten empathischen Humor im Krankenhaus. Lachen sehen habe ich den KI-Arzt nie!

Ihr

Eckart v. Hirschhausen



Das ist Aurora. Sie ist ein KI-Avatar und hilft auf Instagram, Ängste vor dem Thema abzubauen. Mehr dazu erfahren Sie hier:

Kann künstliche Intelligenz **natürliche Schönheit?**

Je mehr Einzug künstliche Intelligenz in Werbung, sozialen Medien und Marketing erhält, desto auffälliger sind die oft wunderschönen Menschen, die sie erstellt. Was uns zunächst schmeicheln könnte, wirft die Frage auf, welche Bedeutung **Schönheit für KI** hat.

Emma ist ein KI-Avatar, eine künstlich erzeugte Darstellung eines Menschen.



Emma ist etwa Mitte 20, hat blondes, mittellanges Haar, strahlend weiße Zähne und ein herzliches Lachen. Sie reist durch Deutschland, schaut sich Sehenswürdigkeiten an und gibt Einblicke in ihr Leben auf Instagram. Emma ist die neue Influencerin der Deutschen Zentrale für Tourismus und soll die Sehenswürdigkeiten hierzulande in frischem Glanz erstrahlen lassen. Das Besondere? Emma ist kein Mensch, sondern ein KI-Avatar. Eingesetzt werden KI-Avatare momentan als Influencer in sozialen Netzwerken, Models in Werbungen oder als Sprecher für politische Inhalte. Bei genauem Hinsehen fällt jedoch auf: KI-Avatare haben eine Tendenz, etwas zu proportioniert, zu gewollt, zu perfekt auszusehen. „Buchcover-Perfektion" nennt KI-Expertin Inken Paland das und führt aus: „Das ist zu glatt für uns als Menschen, um uns damit verbinden zu können – vor allen Dingen in künstlerischen Kontexten. Wir sind nun mal auch nicht perfekt."

Schön, schöner, KI

In kommerziellen Kontexten wie etwa Werbung wird schon lange mit dem Grafikprogramm Photoshop gearbeitet. „Dementsprechend haben wir uns hier schon an überarbeitete Abbildungen von Frauen gewöhnt", führt Inken Paland aus. Und so ist es vor allen Dingen die Werbebranche, in der zunehmend mit KI-Avataren gearbeitet wird. Die Vorteile sprechen für sich: Es ist kostengünstig und sehr einfach, mit KI-Programmen wie Dall-E oder Midjourney solche Avatare zu erstellen.

Etwas haben jedoch all diese Avatare gemeinsam: Sie sind überdurchschnittlich schön. Tatsächlich, setzt man sich einmal an KI-Bilderstellungsprogramme, wird es fast zur Herkulesaufgabe, einen Avatar zu erstellen, der nicht den klassischen westlichen Schönheitsidealen entspricht. „Das liegt an den Trainingsdaten, und wie sie sich zusammensetzen, ist oftmals ein streng gehütetes Geheimnis. Von Pornos bis New-York-Times-Artikeln kann da alles dabei sein", erzählt Ann-Marie Wohlfarth. Sie ist Doktorandin und erforscht, wie sich Schönheitsideale verfestigen und verbreiten, speziell im Kontext sozialer Medien.

Aurora klärt auf

Dass weibliche KI-Avatare „nur" schön sind, ist der beste Fall. Dem gegenüber stehen superkurvige Körper und knappe Kleidung. Das nervte auch Inken Paland. Aber sie sagte sich: „Aufregen reicht nicht, es muss etwas getan werden." Das war die Geburtsstunde von Aurora, ihrem eigenen KI-Avatar. Zwar ist Aurora auch schön, aber eben nicht völlig übertrieben. Seitdem beschäftigt sie sich immer intensiver mit den vielen verschiedenen Themen im KI-Kosmos. Auf Instagram setzt sie Aurora ein, um zu veranschaulichen, aufzuklären und um Menschen zu informieren. Dieser Austausch scheint dringend notwendig. So berichtet Inken Paland von langen Nachrichten, Sorgen und Fragen, die Menschen mit ihr teilen. Mit diesen Erfahrungen im Gepäck, appelliert sie, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, keine Angst zu haben. „Gerade jetzt haben wir noch die Möglichkeit, viel mitzugestalten!" Ann-Marie Wohlfarth schließt sich dem Gedanken an. Mit besonderem Blick auf unsere digitale Zeit betont sie: „Ein gelebtes Leben zeigt sich auch im Gesicht und Körper. Wir sind Lebewesen, keine Objekte. Wir sind nicht im Museum und jeder Makel an unserem Körper steht für etwas."

> **„Bei Aurora können sich Menschen einbringen, ein Teil des Projekts werden."**
>
> INKEN PALAND, KI-EXPERTIN

Sie bringt KI ins Gespräch

Dank ChatGPT hat sich die Psychologin **Susanne Renate Schneider** beruflich neu erfunden. Als **KI-Coach** hilft sie nun anderen, künstliche Intelligenz im Alltag zu nutzen. Bei allen Erläuterungen und Tipps stellt sie sich die Frage: „Wie würde ich das meiner Oma erklären?“

Wenn bei Präsentationen der Beamer ausfällt oder das Mikrofon nicht mitmacht, heißt es schnell: „Sie kennen sich ja aus mit der Technik.“ Eine Erwartung, die Susanne Renate Schneider enttäuschen muss. Die 30-Jährige ist weder Technik-Freak noch Computer-Nerd. Muss sie auch nicht sein: „Ein gutes Sprachverständnis ist oft hilfreicher als klassische IT-Kenntnisse, um KI effektiv zu nutzen.“ Susanne Renate Schneider hat sich autodidaktisch in die neue Welt der generativen KI eingefuchst. „Wenn mir vor zwei Jahren jemand erzählt hätte, dass ich heute als KI-Coach arbeite – ich hätte es nicht geglaubt“, sagt sie und merkt doch, dass in ihrer aktuellen Aufgabe viele Lebensfäden zusammenlaufen.

Früher Schritt in die Selbstständigkeit

Da ist einmal ihre Oma Renate. Zu beiden Großmüttern hat die KI-Expertin ein enges Verhältnis, aber an Renate beeindruckte sie, dass diese ein Ingenieurstudium absolvierte, als das auch in der DDR für Frauen alles andere als üblich war. „Sie ist ihrer Neigung gefolgt und bis heute offen für Neues geblieben.“ Der zweite Faden ist die Psychologie. Als Susanne Renate Schneider ihr Studium in Jena begann, war ihr schnell klar, dass sie Menschen am liebsten in deren Alltag unterstützen wollte. Das führte sie zur Arbeitspsychologie. Und weil sie unter anderem durch Model-Jobs im Studium das freiberufliche Arbeiten schätzen gelernt hatte, machte sie sich selbstständig und zog nach Berlin.

„Als Selbstständige muss man neben seiner eigentlichen Passion zig Dinge machen, die man nur zu 70 Prozent beherrscht“, sagt Susanne Renate Schneider. Als 2023 die generative KI ChatGPT für alle zugänglich wurde, probierte die Psychologin aus, ob sie ein geeignetes Hilfsmittel sein könnte. Sie erkannte, dass sie durch immer gezieltere Prompts (die Fragen und Aufträge an eine KI) beeindruckend bessere Ergebnisse bekam. „Ich saß im ersten halben Jahr oft bis drei Uhr nachts am Rechner und habe alles über KI gelesen. Mir war plötzlich klar, dass das mein Thema ist.“ Sie startete einen Account auf Instagram und TikTok. Ihre Tipps entwickelten sich zu Hits auf Social Media. Heute (Stand Januar 2025) hat renate.GPT auf Instagram 80.000 Follower. Ein Verlag klopfte an und Susanne Renate Schneider schrieb ihr erstes Buch, eine Einführung in KI. Auch mithilfe von KI? „Ich habe ChatGPT vor allem genutzt, um meine Gedanken zu ordnen und das Buch gut zu strukturieren“, sagt die Autorin offen.

Risiken benennen, Chancen nutzen

So niedrigschwellig wie auf Social Media gestaltet Susanne Renate Schneider ihre KI-Workshops in Unternehmen. Sie trifft dabei auch auf Menschen, die skeptisch sind, ob KI gerade in ihrem Aufgabenfeld nützlich sein kann, und solche, die befürchten, dass KI sie bald ersetzen wird. „Ich schaue konkret mit dem Team, welche Aufgaben nerven oder viel Zeit kosten und mit KI effizienter bewältigt werden können, um mehr Freiraum für das Wesentliche zu haben“, erklärt die Psychologin. „Ich bin 100-prozentig davon überzeugt, dass KI uns nicht die Jobs wegnimmt, sondern dass wir mit ihr die Arbeit besser gestalten können.“ In ihrer zuversichtlichen Grundhaltung ignoriert sie nicht die Probleme, vom Energieverbrauch über Datenschutz bis zur Versuchung, KI als Freund zu sehen. Susanne Renate Schneider lässt ChatGPT etwa manchmal im sächsischen Dialekt mit ihr sprechen – das weckt sofort Heimatgefühle. Aber noch lieber ruft sie ihre sächselnde Oma Renate an.



BUCH-TIPP

Hintergrund und Tipps

Susanne Renate Schneider: KI leicht gemacht. Trabanten-Verlag, 130 Seiten, 16,90 Euro



Ihre Erfahrungen als Arbeitspsychologin und die Präsenz als Model helfen Susanne Renate Schneider heute bei ihren KI-Workshops.

„Ich bin 100-prozentig davon überzeugt, dass KI uns nicht die Jobs wegnimmt, sondern dass wir mit ihr die Arbeit besser gestalten können."

SUSANNE RENATE SCHNEIDER



Neue Passbilder im Gepäck

Biometrische Passbilder
im dm-Markt erstellen
und sofort mitnehmen

7,95 €
nicht erhöht seit
1.9.2022

DAUERPREIS
dm
GARANTIE · SEIT 1994



Du brauchst biometrische
Passbilder? Dann klick hier rein:
dm.de/passbildservice



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Quelle: Bundesministerium des Innern und für Heimat

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

einfach mal **machen**



Seite 88

Großartige Großeltern
Ihre Gelassenheit und Lebenserfahrung macht Großeltern zur perfekten Vertrauten für die Enkel. Und auch die Eltern profitieren vom Einsatz der Senioren.



So sanft kann sauber sein

Sensitive Reinigung bei sensibler und zu Allergien neigender Haut



Getestet und empfohlen vom Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB)**

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe







*30 % des Kunststoffes (ohne Verschluss und Etikett) aus recyceltem CO_2 (mit Mengenausgleich) • www.dm.de

**1 Spülmittel Ultra Sensitive: 5/2022
2 Vollwaschmittel Ultra Sensitive: 8/2024
3 Colorwaschmittel Ultra Sensitive: 3/2024
www.daab.de



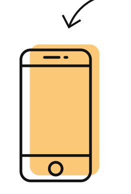


HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



Feinschliff für Fotos

Schnappschüsse, Familienfotos und Urlaubsbilder reihen sich in der Fotogalerie aneinander. Mit kleinen Kniffen können Sie die Bilder aufhübschen.



Es gibt viele kostenlose Apps wie Canva oder Picsart, die spannende Bearbeitungs- und Kollagetools anbieten.







Bildaufbau optimieren

Wenn Ihr Motiv im Bild nicht genau dort ist, wo Sie es gerne hätten, können Sie das Zuschneide-Tool der Foto-App Ihres Smartphones nutzen, um die Komposition zu verbessern. Es gibt gängige Formate zum Auswählen oder die Möglichkeit, den Bildausschnitt frei anzupassen für einen stimmigen Aufbau. Diese Funktion eignet sich auch, um störende Elemente am Bildrand einfach zu entfernen. Zusätzlich lässt sich das Bild spiegeln und in unterschiedliche Richtungen drehen – prima, um schiefe Aufnahmen auszurichten und wieder geradezurücken.

Tiefe geben

Je nach Licht beim Fotografieren können die Farben auf den Fotos weniger lebendig wirken als mit dem bloßen Auge. In der Galerie können Sie auf Bearbeiten tippen und unter Helligkeit und Belichtung Ihre Fotos anpassen. Das Regeln von Kontrast und Sättigung intensiviert die Farben Ihres Bildes. Das Bild wirkt so insgesamt farbenfroher und weniger flach.

Stimmung erzeugen

Die Foto-App des Smartphones bietet Schwarz-Weiß-Filter oder solche, die das Bild wärmer oder kühler erscheinen lassen – also die Farben eher gelblich oder eher bläulich verändern. Mit Farbreglern lässt sich die Intensität der Farben nachjustieren. Damit können Sie die Stimmung eines Bildes verändern oder ein eventuell ausdrucksloses Foto überarbeiten, ohne dass es künstlich wirkt.

FOTO-TIPP



Für Lieblingsfotos einen Foto-Aufsteller nutzen und Bilder hübsch in Szene setzen. **Infos: fotoparadies.de**

Heiß *geliebt* und sehr *gebraucht*

Fit und für jeden Spaß zu haben: Die Beziehung zwischen Großeltern und Enkeln ist oft intensiver als in früheren Generationen.



Großeltern sind für Kinder wichtige Bezugspersonen und für Eltern Entlastung. Umgekehrt genießen Oma und Opa die Zeit mit den Enkeln als Betreuungs-Kür ohne Erziehungspflichten. Win-win also? Im Prinzip ja. Ein paar Hürden gibt es allerdings meist doch zu überwinden.

SCHON GEWUSST?



Männer sind bei der Geburt ihres ersten Enkelkindes durchschnittlich

55,7

Jahre alt. Frauen durchschnittlich

52,8

Jahre.

Quelle: „Großeltern in Deutschland: Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS) 2008-2020/21“, Deutsches Zentrum für Altersfragen

Immer wieder nachmittags wird es offenbar: Großeltern sind sehr gefragt. Überall sieht man Omas und Opas, wie sie in Schwimmbädern, auf Spielplätzen, in Parks oder im Zoo mit ihren Enkeln viel Spaß haben. Und man ahnt schon, dass das auch jene freut, die gerade nicht dabei sind. Schließlich sind es oft die Großeltern, die Eltern den Rücken für einen einigermaßen geregelten Berufsalltag freihalten. Die einspringen, wenn das Kind mal krank ist. Die Betreuungslücken ausgleichen, die Kita oder Grundschule offen lassen. Und zwar nicht nur als ein „Notnagel“, sondern mit großem Benefit für Kinder.

Chillen für Fortgeschrittene

„Großeltern spielen in der Familienstruktur eine Schlüsselrolle. Sie können den Enkeln oft etwas geben, das Eltern in ihrem meistens stressigen Alltag zumindest nicht in gleichem Maße geben können. Das sind vor allem Zeit, Ruhe und Gelassenheit“, so die Psychologin und systemische Beraterin Hannah Blankenberg. Opa und Oma können ja schon deshalb entspannter sein, weil sie oft nicht mehr so stark im Arbeitsalltag stecken und deshalb auch die Geduld aufbringen, dem Fünfjährigen zum 20. Mal auf die Rutsche zu helfen. Oder sich die selbst erfundene Geschichte der Vierjährigen in Harry-Potter-Länge anzuhören, ohne auch nur einmal aufs Smartphone zu schielen. Bei ihnen kann die Küche nach dem Backen wie eine Winterlandschaft aus Mehl aussehen, weil sie eben nicht darüber nachzudenken brauchen, wie lange das Aufräumen dauern wird – und damit die Zeit für ein paar wichtige E-Mails oder den Einkauf fehlt.

Großeltern zur Miete

Und noch in einem weiteren Punkt seien die Beziehungen zwischen Enkeln und Großeltern bemerkenswert. „So lernen ganz junge Menschen die Lebenswelt von älteren Menschen kennen und umgekehrt“, sagt Hannah Blankenberg. Kein Wunder, dass die Nachfrage groß

UNSERE EXPERTIN



HANNAH BLANKENBERG
PSYCHOLOGIN (M.SC) UND SYSTEMISCHE BERATERIN

Sie ist Mutter einer Tochter, begleitet Eltern, berät Pädagogen und hilft Familien dabei, ein friedvolleres Familienleben zu führen. Die Psychologin hat außerdem mehrere E-Books zu Familienthemen veröffentlicht. Hannah Blankenberg hat selbst die schönsten Erinnerungen an liebevolle, fürsorgliche Großeltern. Sie sagt: „Ohne meine Oma wäre ich heute nicht die Mutter, die ich für mein Kind gern sein möchte." Und sie freut sich, dass ihre eigene Tochter gerade ähnlich gute Erfahrungen mit ihren Großeltern väterlicherseits machen kann. „Unsere Tochter schickt uns immer weg, wenn sie bei Oma und Opa übernachtet, weil sie dann die Zeit mit den beiden ohne die ‚Störung' durch uns Eltern genießen will. Und das ist total okay so. Wir freuen uns sehr für sie."

SCHON GEWUSST?

49 %

der Menschen im Alter von 46 bis 90 Jahren haben mindestens ein Enkelkind.[1]

ist und Dienstleister versuchen, etwaige Großeltern-Versorgungs-Lücken durch einschlägige Angebote wie „Leihoma" oder „Granny Aupair" zu füllen. Nicht jeder hat schließlich Opa und Oma in der Nähe und dann haben die Großeltern von heute bisweilen durchaus auch ihre eigenen Pläne. Wollen reisen, noch mal studieren, füllen ihre Tage auch im Ruhestand mit zig Aktivitäten. „Dass es trotzdem so viele enge Großeltern-Enkelkind-Beziehungen gibt, das ist schon etwas Besonderes", sagt Hannah Blankenberg.

Erntezeit für Oma und Opa

Nach Zahlen des Deutschen Zentrums für Altersfragen betreut jedes vierte Großelternpaar in Deutschland regelmäßig Enkelkinder; sporadisch helfen mehr als die Hälfte der Großeltern aus. Dabei genießen sie ein ganz besonderes Privileg, erklärt Hannah Blankenberg: „Weil Oma und Opa keinen Erziehungsauftrag, keine Überlebensverantwortung mehr haben, ist für sie sozusagen Erntezeit. Sie können sich die Rosinen herauspicken." Das meint auch, dass Großeltern die kostbare Zeit mit den Enkeln möglichst ungetrübt von Querelen genießen wollen, die mit Verboten und Regeln einhergehen. Das ist für Kinder großartig, aber gleichzeitig häufige Ursache für Konflikte. „Meist kracht es dann dort, wo Großeltern die Erziehungsregeln verletzen", so Hannah Blankenberg.

Süßigkeiten-Ärger

Da gibt die Mutter ihre Zwillinge mit der strikten Maßgabe ab „Bloß nicht so viel Fernsehen!", um später zwei nach einer Stunde „Paw Patrol" total aufgedrehte Fünfjährige abzuholen, die nachts auch noch schlecht träumen. Auch Süßigkeiten- und Fleischkonsum sind typische Krisenherde. Großeltern denken, sie sollen nicht verwöhnen dürfen. Eltern fühlen sich in ihrer Sorge um die Konsequenzen nicht ernst genommen. Dabei liegen manchen Konflikten bloß Missverständnisse zu Grunde. Wie schädlich zu viel Zucker ist, war kaum ein Thema,

> Weil Oma und Opa ***keinen Erziehungsauftrag,*** keine Überlebensverantwortung mehr haben, ist für sie ***Erntezeit.***
>
> HANNAH BLANKENBERG

als die Eltern selbst klein waren. Dass sie das ganz gut überlebt haben, führt dann bei Großeltern zu dem Trugschluss, aus Erfahrung wirklich besser zu wissen, dass Schokolade auch in einer höheren Dosierung nicht schlimm sein kann.

Neue Rollenverteilung

Hannah Blankenberg: „In den Differenzen zeigen sich auch Schwierigkeiten und Ablösungsprozesse aus einer lan-

[1] „Großeltern in Deutschland: Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS) 2008-2020/21", Deutsches Zentrum für Altersfragen [2] „Oma und Opa gefragt?" Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung 2022

gen gemeinsamen Vergangenheit von heute erwachsenen Kindern und deren Eltern.“ Wenn etwa Eltern glauben, spät noch den Nachweis erbringen zu müssen, alles ganz alleine zu können, sich nicht ernst genommen und respektiert fühlen. Zumal, wenn sich Großeltern ihnen gegenüber noch wie Erziehungsberechtigte verhalten – „Ich bin die Mutter, Du bist das Kind. Ich weiß, was gut für Dich, für uns, für uns alle ist.“

Lizenz zum Toben

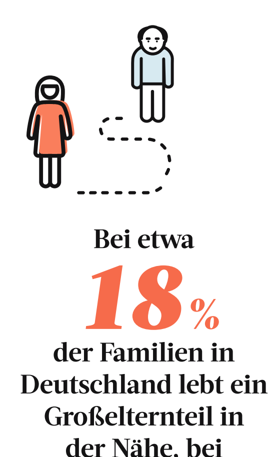
Großeltern haben eben keine Erziehungsverantwortung und auch keine Erziehungsberechtigung. Das macht es gleichzeitig schwer und leicht, sagt Hannah Blankenberg. „Schwer, weil sie die Regeln der Eltern ohne Wenn und Aber zu respektieren haben. Leicht, weil Großeltern durchaus verwöhnen dürfen.“ Sie können 25-mal mit ihren Enkeln dieselbe Märchenkassette hören, während die Eltern sagen: „Nach einer ist Schluss.“ Sie können die Kinder auf dem Sofa hüpfen lassen, während das daheim verboten ist. „Nach Absprache können Kinder auch länger aufbleiben oder eine Sendung mehr schauen. Eltern machen sich oft Sorgen, dass es dann daheim auch so laufen soll. Aber Kinder können durchaus zwischen verschiedenen Betreuungskonzepten unterscheiden.“

> In den ***Differenzen*** zeigen sich auch Schwierigkeiten und Ablösungsprozesse aus einer ***gemeinsamen Vergangenheit.***
>
> HANNAH BLANKENBERG

Fehler-Management

Man müsse den Eltern zugestehen „dass es vielleicht neue Erkenntnisse, neue Methoden in der Erziehung gibt oder einfach andere Wege, als den, den sie selbst beschritten hatten“. In hartnäckigen Fällen von unbelehrbarer Rechthaberei empfiehlt die Psychologin Sätze wie „Okay, liebe Mama, lieber Papa, erlaubt mir doch, meine eigenen Fehler zu machen.“ Oder „Danke, ich werde darüber nachdenken!“ Viel Friede ließe sich außerdem schon schaffen, wenn man sich vergegenwärtigt: Alle Beteiligten wollen nur das Beste und bringen das Beste mit, nämlich sehr viel Liebe für das Kind.

SCHON GEWUSST?



Bei etwa 18 % der Familien in Deutschland lebt ein Großelternteil in der Nähe, bei 34 % zwei Großeltern und bei insgesamt 17 % drei Großeltern oder alle vier.[2]





Seien Sie ***live dabei***

Großeltern und Enkel sind ein Dreamteam. Was die Beziehung noch stärker macht und wie man Konflikte entschärft, darüber klärt **Hannah Blankenberg im *alverde*-Inspirationstalk* auf.**

Großeltern sitzen heute nicht mehr im Schaukelstuhl, sondern stehen mitten im Leben. Ihre Bereitschaft, sich in der Kinderbetreuung einzubringen, ist groß und ein Gewinn für Eltern und Enkel. Doch Nähe braucht auch Freiräume. Psychologin Hannah Blankenberg hat viele praktische Tipps für einen guten Umgang zwischen den Generationen.

TERMIN VORMERKEN

27. März 2025, 20 Uhr

Interessiert an Themen und Infos zu den *alverde*-Inspirationstalks*? Unter dm.de/alverde-magazin können Sie sich für unseren Newsletter anmelden.

HIER DIE dm-APP RUNTERLADEN:



*Für die Teilnahme sind die dm-App sowie ein dm-Kundenkonto erforderlich.

Alles
an seinem Platz

Zu Hause können sich schnell viele Dinge ansammeln. Zeit, Platz zu schaffen und alles übersichtlich zu sortieren – für mehr Ruhe, Fokus und Lebensqualität. Die Creatorin Ana Johnson hat Tipps, wie Sie Ausmisten und (neu) Ordnen kreativ gestalten können.

Schöne Ordnung

Zum Schenken und Dekorieren sind die Produkte der dm-Marke Paradies: Gelstifte und Sticker zum Beschriften, Boxen sowie Stiftehalter, Bilderrahmen und Stempelset. Die Produkte wurden in Zusammenarbeit mit Ana Johnson entwickelt und in ausgewählten dm-Märkten für kurze Zeit erhältlich.

TIPP

So macht es Spaß, Besorgungen oder Aufgaben zu notieren: mit der To-do-Liste von Ana Johnson x Paradies



AUFGABEN NOTIEREN



Ausmisten

So wird der Frühjahrsputz zum Reinigungsritual: Nehmen Sie sich jeden Tag einen anderen Ort vor, den Sie aufräumen oder ausmisten möchten – etwa einen Schrank, eine Schublade, die Handtasche. Ana Johnson rät: „Um zu entscheiden, was Sie behalten und wovon Sie sich trennen sollten, fragen Sie sich: Funktioniert der Gegenstand? Brauche ich ihn wirklich? Ist er mit einer schönen Erinnerung verknüpft? Und am wichtigsten: Macht er mich glücklich?“ Notieren Sie Ihre Schritte und Aufgaben auf Ihrer To-do-Liste und haken Sie diese nach und nach ab.



Boxen sortieren

Kisten, Schubladen und Aufbewahrungssysteme helfen, alles ordentlich zu verstauen und trotzdem schnell wiederzufinden. Mit eindeutigen Beschriftungen – am besten mit Stichpunkten wie „Bastelmaterial“, „Skibekleidung“ – und farbigen Etiketten aus dem Paradies Labelbuch wird das Sortieren zum Kinderspiel. „Lagern Sie Dinge dort, wo sie gebraucht werden“, sagt Ana Johnson. Also: Bettzeug im Bettkasten, Bastelartikel im Büro. „Gegenstände in Schubladen und Kisten möglichst hintereinander legen, nicht übereinander. So sieht man alles auf einen Blick, ohne suchen zu müssen.“

ÜBER ...



ANA JOHNSON

Bei ihr stehen Kreativität und Ästhetik immer im Mittelpunkt, egal ob es um liebevoll dekorierte Räume, einfache DIY-Ideen oder stilvolle Looks geht. Auf Instagram folgen Ana Johnson (@anajohnson) rund 1,4 Millionen Menschen, die sich von ihrer Mischung aus Lifestyle, Fashion, DIY und Interior Design inspirieren lassen. Zusammen mit ihrem Mann Tim, der ebenfalls Content Creator ist, gibt Ana authentische Einblicke in ihren Alltag, beispielsweise den gemeinsamen Weg zum Elternsein nach einer langen Kinderwunsch-Reise. Neben ihrer Social-Media-Präsenz hat Ana ein Bestseller-Buch „Inspire Yourself! Dein kreativer Begleiter“ herausgebracht und tritt in Live-Podcasts sowie TV-Werbespots auf.

STAPELBAR



Für kleinere Dinge oder Fotos gibt es von Ana Johnson x Paradies Boxen aus stabilem Karton.

SCHREIBHELFER



Mit den Metallicstiften in Schwarz, Gold und Silber lassen sich nicht nur Etiketten beschriften, sondern auch schöne Karten schreiben.

Das Labelbuch enthält Stickeretiketten zum Beschriften.



WEB-TIPP

Gemeinsam mit der dm-Marke Paradies hat Ana Johnson Sticker und Labels, Bilderrahmen sowie das Design eines To-do-Liste-Blocks und eines Achtsamkeitsbuches entwickelt. Die Produkte finden Sie im Onlineshop unter dm.de/anajohnson



Nexa Lotte
MEIN ZUHAUSE.
SICHER
SCHÄDLINGSFREI.
Nexa Lotte
ERKENNEN
BETTWANZEN
LEIMFALLE
EINFACHE ANWENDUNG
INNOVATIVES FALLENDESIGN
WIRKSAME BEFALLS-FESTSTELLUNG
Nexa Lotte
ERKENNEN
2x
AMEISEN
KLEBEFALLE
Nexa Lotte
VORBEUGEN
1x
MOTTEN-PAPIER
MIT GERANIOL
*
Nexa Lotte
BESEITIGEN
2x
LEBENSMITTEL-MOTTEN
FALLE
BIS ZU 3 MONATE
ANWENDUNGSFERTIG, GERUCHLOS
KLEBEFALLE MIT SEXUAL-WIRKSTOFF
*











MELIKE KAZAR
HAUSHALTSPROFI UND CONTENT CREATORIN

„Die Produkte meiner Limited Edition helfen dabei, Ihr Zuhause sauber zu halten. Dazu zählen unter anderem Soda, Fugenreiniger und Schwämme zur Backofenreinigung. So geht der Frühjahrsputz leicht von der Hand."



Zu den Produkten und Putzhacks



Glanz ohne Mühe

Fugen, Backöfen und Fenster zu reinigen gehört für viele Menschen zu den eher mühseligen Aufgaben im Haushalt. Wir zeigen, wie Sie die Bereiche ganz einfach zum Strahlen bringen.



Die Limited Edition von Denkmit, Profissimo und Haushaltsprofi Melike Kazar umfasst hilfreiche Produkte für ein sauberes Zuhause. Die Produkte sind seit dem 27. Februar in ausgewählten dm-Märkten, nur solange der Vorrat reicht, erhältlich.

Saubere Fugen

Ein Fugenreiniger mit Bürstenkopf eignet sich, um Schmutz und Seifenreste aus den Fugen von Wand- und Bodenfliesen zu entfernen. Tragen Sie das Produkt mit dem Bürstenkopf auf, arbeiten Sie es in die Fugen ein und lassen Sie es 30 Minuten einwirken. Anschließend mit einem feuchten Tuch abwischen, um den abgelösten Schmutz zu entfernen.



Das Denkmit Fugenreiniger Power Gel haftet auch an senkrechten Flächen und entfernt Fett, Schmutz und Seifenreste.

Blitzeblanker Backofen

Backofenschwämme mit integrierter Seife eignen sich, um Fett und eingebrannte Verkrustungen im Backofen oder von Backblechen und -rosten zu entfernen. Dafür den Schwamm befeuchten, Flächen mit der raueren Seite reinigen und abschließend mit der Schwammseite nachwischen. Blech beziehungsweise Rost unter fließendem Wasser abspülen und mit einem Geschirrhandtuch abtrocknen.



Die Profissimo Backofenreiniger-Schwämme mit fettlösender Seife reinigen Angebranntes auf Backblechen und im Backofeninnenraum.

Streifenfreie Fenster

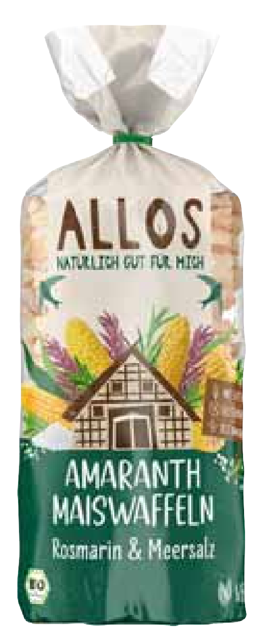
Mit Mikrofasertüchern reinigen Sie Fenster, ohne Streifen auf dem Fensterglas zu hinterlassen. Ein weiterer Vorteil: Sie reinigen auch ohne chemische Mittel. Befeuchten Sie das dunkle Mikrofasertuch zur Vorreinigung mit Wasser und wischen die Fensterscheibe gründlich von oben nach unten bis in die Ecken ab. Abschließend zur Trockenreinigung das helle Mikrofasertuch verwenden.



Das Fenstertücher-Set aus Mikrofaser enthält zwei Tücher: für die Vorreinigung und für das Polieren.

DIE SIND NEU BEI





Allos Amaranth Maiswaffeln Rosmarin & Meersalz*

Perfekter Snack für zwischendurch: Hergestellt aus Mais sowie Amaranth und verfeinert mit Rosmarin überzeugt die glutenfreie Knabberei mit einer extra dünnen und knusprigen Textur.

100 g 2,25 € (22,50 € je 1 kg) *nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



MOGLi Zitronen Kekse*

Bei den Keksen in niedlicher Blümchenform trifft spritzige Zitrone auf süße Himbeere – für fruchtigen Knuspergenuss. Die Kekse sind mit Agavendicksaft gesüßt und bestehen nur aus wenigen Zutaten – zu 78 Prozent in Demeter-Qualität.

125 g 2,35 € (18,80 € je 1 kg) *nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



dmBio Aufatmen

Ein Kräutertee, der beim Innehalten hilft: Krauseminze, Eukalyptus und Zitronenthymian sorgen für minzig-frischen Genuss.

38 g (20 x 1,9 g) 1,95 € (51,32 € je 1 kg)



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**



**Allos Frucht Pur
75 % Heidelbeere, 75 % Pflaume**

Hier spielt Obst die Hauptrolle: Die Fruchtaufstriche bieten vollen fruchtigen Geschmack und enthalten vergleichsweise weniger Zucker.* Beide Aufstriche sind mit Agavendicksaft gesüßt, die Sorte „Pflaume" ist zudem mit Zimt verfeinert.

250 g 3,65 € (14,60 € je 1 kg) *Heidelbeere 58 % weniger Zucker: im Vergleich zu einer sortengleichen Konfitüre extra mit einem Gesamtzuckergehalt von 53g/100g, Pflaume 50 % weniger Zucker: im Vergleich zu einer sortengleichen Konfitüre extra mit einem Gesamtzuckergehalt von 54g/100g





Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007



Doppelherz aktiv A-Z + Omega-3*

Nur eine Kapsel täglich enthält 20 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Lutein. Zudem liefert die Kapsel Omega-3 aus 500 Milligramm Seefischöl.

45 g 6,95 € (154,44 € je 1 kg) *nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



dmBio Paniermehl aus Dinkel

Multitalent in der Küche: Das Paniermehl eignet sich als Panade, in Bratlingen und Aufläufen sowie zum Ausstreuen von Kuchenformen.

200 g 1,45 € (7,25 € je 1 kg)



Barebells Caramel Choco Chip

Der Riegel kombiniert vegane Schokolade, knusprige Schokostückchen und cremiges Karamell. Mit 15 Gramm Protein und ohne zugesetzten Zucker ist er ein Snack für zwischendurch oder nach dem Training.

55 g 2,65 € (48,18 € je 1 kg)
*1 × Portion **enthält von Natur aus Zucker



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**



Fascino Leggins Ripp-Optik

Bequem und schick: Die modischen Leggings überzeugen durch ihre weiche Ripp-Optik. Die rundum nahtlose Verarbeitung im Panty und der hohe Bund verleihen ein angenehmes Tragegefühl. In drei Größen erhältlich.

1 St. 9,95 €

Dontodent Super Haftcreme

Mit neuer Rezeptur und mit mehr Inhalt: Die Haftcreme bietet Voll- und Teilprothesen extra starken Halt, erhöhten Tragekomfort und bewährten Krümelschutz.

75 g 1,95 € (26 € je 1 kg)

[1] Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**

Dieser Stick lässt den Teint strahlen

Catrice Soft Glam Filter Stick

Ob als Foundation oder um einzelne Highlights zu setzen: Die cremige, angenehm gleitende Textur verschmilzt sofort mit der Haut und sorgt für ein natürliches, weiches Glow-Finish. Mit pflegendem Vitamin E. Insgesamt vier Nuancen, abgebildet ist 02 Light Medium.

9 g 4,95 €





alverde NATURKOSMETIK Pflegeserum Kopfhaut Balance

Inhaltsstoffe wie Ectoin, Bisabolol und Bio-Hafer beruhigen und pflegen die Kopfhaut. Pflanzliches Glycerin versorgt sie zudem intensiv mit Feuchtigkeit und stärkt so die Hautbarriere.

150 ml 3,45 € (23 € je 1 l)

einhorn Tam Tampons Normalo

Die Packung ist kleiner, aber nicht, um diskreter zu sein, sondern um noch mehr recyceltes Papier zu sparen. Der Inhalt ist fair und bewährt: Tampons aus reiner Bio-Baumwolle, einzeln verpackt in Folien auf Holzbasis.

16 St. 2,95 € (0,18 € je 1 St.)



Bübchen Pflege Creme Dragoran*

Milde Pflege mit spaßigem Pokémon: Die Creme mit Sheabutter, Mandelöl und frischem Duft nach Waldbeeren spendet Körper und Gesicht Feuchtigkeit und Schutz.

75 ml 2,45 € (32,67 € je 1 l) *nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

Der darf gerne einziehen

Keramikhase

Er ist ein Frühlingssymbol und stimmt aufs Osterfest ein: Der Hase aus weißer, glänzender Keramik passt als stilvolle Deko in jede Einrichtung.

1 St. 2,95 €





Profissimo Flecken-Handschuh*

Ohne chemische Mittel, nur mit Wasser entfernt der Mikrofaser-Handschuh im Handumdrehen frische Flecken. Ob Rotwein, Blut, Tinte, Saft oder Kaffee, ob auf Polstermöbeln, Teppichböden oder Autositzen – der Handschuh ist zur Stelle.

1 St. 2,95 € *nur kurze Zeit in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



Denkmit WC-Tabs Zitrone*

Die Tabs reinigen mit der Kraft der Zitronensäure. Sie wirken auch an Stellen, die mit der Bürste schwer zu erreichen sind – bis tief in den Abfluss. Selbst hartnäckige Verschmutzungen werden mühelos beseitigt. Mit frischem Zitronenduft.

16 St. 1,95 € (0,12 € je 1 St.) *nur kurze Zeit in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**

Wolliger Frühjahrsbote

Wollschaf

Schafe mit ihren frisch geborenen Lämmern sind traditionelle Frühlingsboten. Mit diesem Deko-Artikel ziehen sie auch ins Zuhause ein: Das niedliche Wollschaf verziert Fenster und Türen – und das dank hochwertiger Materialien viele Jahre zu festlichen Anlässen.

1 St. 1,95 €



Wellness in Südtirol

Mit ***alverde*** einen Urlaub im Hotel Weisses Kreuz in Burgeis gewinnen.



alverde und das Hotel Weisses Kreuz verlosen fünf Nächte für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Halbpension. Erleben Sie den Frühling im Vinschgau im Vier-Sterne-Superior-Haus und dem denkmalgeschützten Ansitz zum Löwen. Mit Blick auf die Berge verbinden sich Körper und Geist im 1.300 m² großen Aura Mea Spa mit drei Saunen, Ruheräumen und Pools. Für kulinarische Genüsse sorgt das haubengekrönte Gourmetrestaurant Mamesa. Infos: weisseskreuz.it

volkstüml., scherzhafte Bez. für den Storch | Zwei-finger-faultier | dm-Marke | Kurzwort für: Internet | austra-lischer Straußen-vogel | Erfüllung von beruflichen Pflichten | Gedächtnis-rede, Würdigung | südfranz. Stadt an der Garonne | deutscher Ostsee-hafen-städter | Infosamm-lung im Web | Waren-prüfer | Kraft-fahrzeug | Kurz-schrift (Kurzwort) | Auslese

Torheit, Dummheit | Ältestenrat | Unbefan-genheit, treuherzige Arglosigkeit

Gewürz-ständer | Kampfbahn | Geflügel-schenkel | 1. Frau Jakobs

Absperrung um den Hauserrich-tungsplatz | Streich-musikerin | Sportpokal

Ein-tänzer (franz.) | Winternie-derschlag | sehnig, kräftig | Fußball-wette | kleines Schiff

schweres Ver-brechen | Geschäfts-stelle | Zwiebel-pflanze | Vogel | Pro-grammier-sprache | Haupt-stadt in Nord-afrika | Devise, Leitspruch, Wahlspruch

Faser für die Teppich-produktion | Fluss durch Hannover | folglich, demnach | engl. Lokal | Personen-bezeich-nung | römische Mond-göttin | Platz, Stelle | Kurzfilm (Kurzwort) | beinahe, nicht ganz

Wiener Pop-musiker, † 1998 | Flugob-jekt (Abk.) | US-Bürger (ugs.)

hallo (Jugend-sprache) | Fluss, der bei Nizza mündet | islamisches Herrschafts-gebiet (z. B. Oman)

Leichtme-tall (Kzw.) | zähes Drü-senprodukt | super-kurzer Rock | Stalldung | Autokz. v. Regens-burg

Fluss und Staat in den USA | gallert-artige Substanz | Deutsche Sängerin: Mandy …

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

vonBerg.de

Nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele. Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein Mein dm-Kundenkonto. **Oder schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese frankiert an:** dm-drogerie markt, ***alverde***-Redaktion, Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe. **Teilnahmeschluss ist der 31. März 2025**

Gewinnversand nur innerhalb Deutschlands. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen richtigen Antworten ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Der Gewinn wird von Hotel Weisses Kreuz KG, Burgeis 82, I-39024 Burgeis/Mals versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an Hotel Weisses Kreuz KG werden nur zum Zwecke des Gewinnversands verwendet und nach Abwicklung des Gewinns gelöscht. dm selbst löscht diese spätestens sechs Monate nach Ziehung des Gewinns. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz.

DRAUSSEN zu Hause

Die Tage werden länger und heller, unser Wunsch, rauszugehen größer. Der Einrichtungs-trend **Out-door-Homing** erzählt von der Sehnsucht nach Wohnen im Freien.



SPOT ON!

Tragbar: Portable Akkulampen wie diese von dm Home & Living folgen uns dorthin, wo wir sie gerade brauchen.

Mal Sitzgelegenheit, mal Tischlein – so ein Pouf ist flexibel.

Spielzimmer: Garten

Draußen sein und doch daheim – wer Balkon, Terrasse oder einen eigenen Garten hat, weiß um den Wert. So manch einer gewinnt in der warmen Jahreshälfte ein ganzes Zimmer oder auch zwei oder drei dazu. Die Nachfrage nach Outdoor-Küchen, gemütlichen Liegewiesen auf bunt gemusterten, pflegeleichten Kunststoffteppichen und Garten-Essgruppen ist groß, um draußen wie drinnen perfekt auf die eigenen Bedürfnisse eingerichtet zu sein. Wer Kinder hat, investiert vielleicht in ein Trampolin, eine Schaukel oder einen Sandkasten, verwandelt den Garten mit mobilen Toren nachmittags in ein Fußballfeld und wenige Stunden später mit Hängematte und Decken in eine Ruheoase. Mobile Lösungen sind eben unschlagbar gut.



Urlaub auf Balkonien

Ja, so alt diese Redewendung auch ist, treffender kann man es nicht beschreiben, was das Draußensein mit einem macht. Wer seine morgendliche Tasse Kaffee gern auch mal unter freiem Himmel genießt oder seinen Homeoffice-Platz bei Sonne kurzerhand für ein, zwei Stündlein rausverlegt, weiß: Das kann ein Gamechanger sein. Praktisch sind daher mobile Möbel wie Rollwägen, auf denen tagsüber Arbeitsunterlagen und abends das Grillgut seinen Platz findet, tragbare LED-Leuchten und Poufs, die spontan eine weitere Sitzmöglichkeit bieten, falls Besuch kommt, oder sich mithilfe eines Tabletts in einen Beistelltisch für Snacks und Getränke verwandeln.



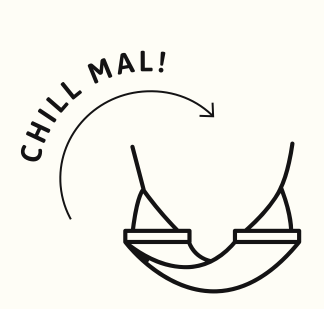
Diese Tischschönheiten von dm Home & Living verschönern jedes Zuhause.

Lieblingssport: Gärtnern

Für viele startet im März die Gartensaison. Gemüse und Kräuter vorziehen (hierzu geben wir Tipps auf Seite 48 und 49), Karotten säen, Beikräuter jäten und Beete anlegen, denn: Gärtnern macht glücklich. Es ist ungemein befriedigend, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen, auch entschleunigt die Arbeit im Grünen und hält den Körper in Form. In Großbritannien ist Green Gym schon lange bekannt, und auch in Deutschland gibt es immer mehr Fitness-Gärtner, die vor dem gemeinsamen Harken, Jäten und Graben in öffentlichen Obst- und Gemüsegärten sowie Parks erst einmal ein kleines Aufwärm- und Streckprogramm in Jeans und Jacke machen. Muskeln und Kondition trainieren, mit anderen in Austausch gehen, ohne wirklich das Gefühl zu haben, Sport zu machen. Das ist gerade für diejenigen, die sich sonst kaum bewegen, wunderbar. In großen Städten wie Berlin und Hamburg gibt es bereits Green-Gym-Kurse.

dm HOME & LIVING

Lockruf nach draußen: Diesen Monat finden Sie bei dm von form- wie farbschönen Servierschalen bis Leuchten alles, was Ihr Draußen noch schöner macht. Und wem doch mal der Himmel daheim auf den Kopf fällt, der schnappt sich einfach die Picknickdecke und nimmt Reißaus. Tolle Tipps für ein gelungenes Picknick finden Sie in unserer kommenden *alverde*-Ausgabe.



Allein zu Hause? Dann schnell mal die Hängematte auf dem Balkon einhängen.

Willis
MUTMACH-
GESCHICHTEN

Mit Kino-Kultur auf Tour

Für gemeinsames Erleben und ein gutes Miteinander ist Matthias (re.) mit dem Kino-Bus im ländlichen Sachsen unterwegs.



Matthias Ditscherlein bringt mit einem umfunktionierten Kino-Bus, Marke Robur aus DDR-Fabrikat, popcornsüße, schöne Gemeinschaftserlebnisse in abgelegene Orte Sachsens. Willi hat mit dem freischaffenden Filmemacher gesprochen.

Matthias Ditscherlein hat mich als Filmemacher schon oft bei Filmproduktionen unterstützt. Seit ich ihn privat besser kenne, weiß ich von seinem tollen Nebenjob: Er bringt Menschen im sächsischen Vogtland mit einem alten umgebauten Bus aus DDR-Zeiten das Kino vor die Tür – und damit die herrliche Möglichkeit, zusammen Filme anzuschauen und eine gute Zeit zu haben. Für mich eine perfekte Mutmachgeschichte. Deshalb mache ich den Video-Chat diesmal mit Matthias und höre seiner Geschichte gespannt zu.

Wenn das Kino zu den Menschen kommt

„Vor 130, 140 Jahren zogen die ersten Kinos über die Jahrmärkte und zeigten in Zelten Stummfilme. Das Kino kam zu den Menschen. Das wollte ich aufgreifen", erklärt er mir. Rund um seinen Heimatort Rodewisch gebe es noch zu wenig Gelegenheiten für die Menschen, sich zu treffen, gemeinsam Kultur zu erleben und sich auszutauschen – wichtig für eine lebendige Demokratie. Als er beschließt, etwas zu ändern, zieht die ganze Familie mit: 2018 gründen die Ditscherleins mit Freunden Insel Kino e. V. Zu ihrer ersten Open-Air-Kino-Vorführung kommen sage und schreibe 500 Menschen.

Der Zauber, gemeinsam Filme zu schauen

Als sein Sohn in den Kindergarten kommt, hat Matthias noch eine andere Idee vor Augen. „Ich habe festgestellt, dass viele Kinder zu Hause allein am Tablet Filme schauen. Das finde ich schade." Mit Projektor und dem Film „Der kleine Maulwurf" improvisiert er im Speiseraum der Kita gemeinsames Filmgucken – aber es fehlt etwas: Es ist der Zauber von damals, als der heute 36-Jährige selbst Kind war.

„Mein Vater hat Super-8-Filme gedreht und vorgeführt. Ich erinnere mich genau, wie es gerochen hat, als er sie am Projektor abspielte. Er machte etwas ganz Besonderes, sehr Schönes daraus, das hat sich mir eingebrannt." Matthias glaubt, dass er deswegen sogar Filmemacher geworden ist.



WILLI WEITZEL
WELTERFORSCHER UND REPORTER

Kinder und Eltern kennen ihn vor allem durch die Sendung „Willi wills wissen", zu finden in der ARD-Mediathek.

„Du erweiterst mit Deinem Kino-Angebot den Horizont der Menschen. Und sie bereichern mit ihren Reaktionen und ihrer Begeisterung auch Dich."



Näheres zum Kino-Bus unter: **inselkino-rodewisch.de**

Ganz wie im echten Kino, gibt es im Kino-Bus auch Popcorn.

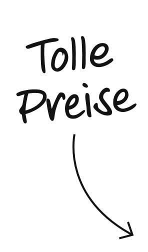
Das Kino-Szenario ist perfekt, als seine Frau Anne den Bus auftut und sie ihn mithilfe von Kultur-Fördergeldern einladend umrüsten lassen. Und auch heute sorgt Matthias' Vater für den Zauber, indem er duftendes Popcorn herstellt. Die Förderung ermöglicht zudem, das Kino für ein, zwei Euro anzubieten. Das ist ein gutes Beispiel dafür, was Kulturförderung erreichen kann. Matthias konnte seinen Traum vom fahrenden Kino verwirklichen und Gutes bewirken.

Da Senioren und Menschen mit Behinderung kaum Kulturangebote haben, beginnt er mit seinem Vater und Vereinsfreunden neben Kitas und Grundschulen auch Heime und Einrichtungen zu besuchen. 45 Vorführungen waren es dieses Jahr. Allen bietet er im Kino-Bus ein unterhaltsames Kurzfilmprogramm, das zur Diskussion einlädt.

Der Spaltung etwas entgegensetzen

Der Bus, der hinten raus manchmal dunkle Wölkchen qualmt, lässt Kinder jubeln und weckt in Älteren Nostalgie: „Ein ehemaliger Werksbusfahrer, der zu DDR-Zeiten einen Robur gefahren hat, stieg ein und brach in Tränen aus", erzählt Matthias. Was früher an staatlich verordneten Veranstaltungen stattfand, sei nach der Wende nicht durch andere gemeinsame Aktivitäten ersetzt worden. Den Menschen fehle es an Verbindendem. „Wir sind deshalb auch mit der Mission unterwegs, der Spaltung der Menschen, die einige hier betreiben, etwas entgegenzusetzen."





Sicher geschützt in den Frühling

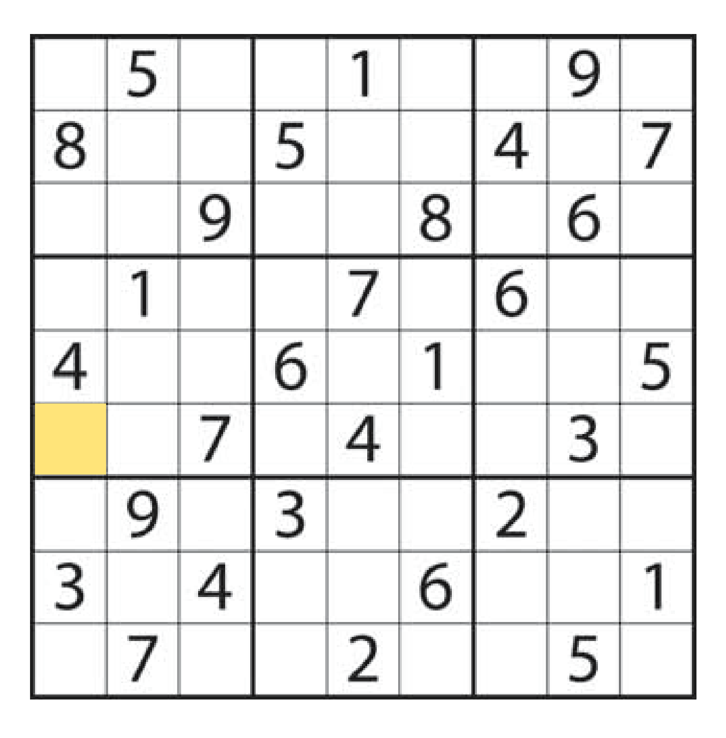
MITMACHEN UND GEWINNEN



12 Sonnenpflege-Sets

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen wird Sonnenschutz wieder zum täglichen Begleiter. Die dm-Marke SUNDANCE verlost zwölf Sonnenpflege-Sets: Das Clear Skin+ Sonnenschutzserum 50+, das Med Creme-Gel mit LSF 50+ und das Invisible Protect Sonnenschutzspray mit LSF 50 bieten Sofort-Schutz. Als perfekte Ergänzung dient die After Sun Lotion. Gemischt mit einer Gesichtspflege, sorgt das Selbstbräuner Konzentrat für einen sonnengeküssten Teint und das Sport Spray transparent mit LSF 50 ist ein zuverlässiger Sport-Schutz-Komplex für Aktive.





	5			1			9	
8			5			4		7
		9			8		6	
	1			7		6		
4			6		1			5
(markiert)		7		4			3	
	9		3			2		
3		4			6			1
	7			2			5	

So funktioniert es:
Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile und jeder Spalte und jedem der 3 × 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur ein Mal vorkommen.

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?
Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 31. März 2025 an:

**dm-drogerie markt, *alverde*-Redaktion,
Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe**

Oder nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele
Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein dm.de-Kundenkonto.

Die Auflösung des Sudokus finden Sie ab 5. April 2025 unter
dm.de/alverde-sudoku

Gewinnversand nur innerhalb Deutschlands. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen richtigen Antworten ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Ihre Daten werden spätestens sechs Monate nach Ziehung der Gewinner gelöscht. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz.

Bildnachweis: adobe/Susann Bausbach (S. 3, 48, 49), adobe/Irina_Evva (S. 107), adobe/Viktor Kochetkov (S. 44), adobe/wolfenheimer (S. 48, 49), akg-images (S. 29), akg-images/De Agostini Picture Lib. (S. 28), akg-images/Heritage-Images/The Print Collector (S. 29), akg-images/Erich Lessing (S. 28), Alamy Stock Foto/Historic Collection (S. 30), Hannah Blankenberg/privat (S. 90), Boris Breuer (Titel, S. 5, 9, 10, 11), Nadja Buchczik (S. 46), Dominik Butzmann (S. 79), Asja Caspari (S. 13, 20, 21, 22, 23), Deutsche Zentrale für Tourismus (S. 81), Nicole Franke (S. 83), gettyimages/baibaz (S. 46), gettyimages/Daly and Newton (S. 58), gettyimages/hydrangea (S. 22), gettyimages/OksanaKiian (S. 44), gettyimages/posteriori (S. 27), gettyimages/RyanJLane (S. 62), gettyimages/sdigital (S. 76), gettyimages/Anup Shah (S. 5, 74), gettyimages/Shanina (S. 3), gettyimages/SonerCdem (S. 30), gettyimages/Paul Taylor (S. 7), gettyimages/Claudia Totir (S. 44), gettyimages/triocean (S. 25), gettyimages/WEKWEK (S. 23), Greenzero GmbH (S. 77), Sebastian Heck (S. 3, 39), Gabriele Julius Henze (S. 104), Herbig Verlag (S. 59), Hotel Weisses Kreuz/Daniel Zangerl (S. 101), Ana Johnson (S. 92, 93), Melike Kazar/privat (S. 95), Jennifer Kraus/privat (S. 40), Kai Kremser (S. 78), Patrick Lipke (S. 59), MADI (S. 105), Inken Paland (S. 67, 80), PhotographerOlympus (S. 37), plainpicture/Almag (S. 87), plainpicture/DEEPOL by plainpicture (S. 65), plainpicture/Design Pics/Bruno Crescia (S. 7), plainpicture/Franke + Mans (S. 87), plainpicture/HANDKE + NEU (S. 87), plainpicture/JH (S. 7), plainpicture/Kniel Synnatzschke (S. 5, 56), plainpicture/mia takahara (S. 6), ANTJE PLEWINSKI (S. 46), Christina Riedl (S. 69), Patrick Rosenthal/privat (S. 45), shutterstock/Chaosamran_Studio (S. 70), stocksy/Aleksandra Jankovic (S. 53), stocksy/J.Rynio PHOTOGRAPHY (S. 43), stocksy/Liliya Rodnikova (S. 24), stocksy/Chris Zielecki (S. 18), stocksy/Tatjana Zlatkovic (S. 27), Ingrid Theis (S. 105), Nicky Walsh (S. 45, 51), Christoph Weiss (S. 16, 17), Westend61/Marina Beilina (S. 3, 88), Westend61/Joseffson (S. 85), Westend61/Kniel Synnatzschke (S. 55), Westend61/Uwe Umstätter (S. 102), Westend61/Tanya Yatsenko (S. 60), WWF (S. 75, 76)

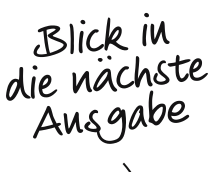
FREUEN SIE SICH AUF DEN

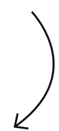


April



AKTUELLE AUSGABE:
dm.de/alverde-magazin
alverde AUF INSTAGRAM:
@dm_alverde_magazin







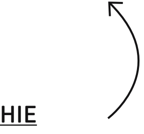
SCHÖNHEIT

Pflegende Wässerchen

Gesichtswasser waren einst nur der letzte Schritt in der Hautreinigung. Heute steckt in ihnen Pflegepower für unterschiedliche Hautbedürfnisse.



Talk am 24. April um 20 Uhr*



EMPATHIE

Ich verstehe Dich

Sich in andere hineinversetzen zu können erleichtert den Alltag ungemein. Mit einer Expertin erklären wir, wie sich Empathie trainieren lässt und warum es bei allem Mitgefühl auch Abgrenzung braucht.

GESUNDHEIT

Food-Trends

Wie essen wir künftig? Welche Lebensmittel werden uns überraschen? Wie hängen Umweltschutz und Ernährung zusammen? Wir haben mit einer Ernährungswissenschaftlerin über Food-Trends gesprochen und warum Ernährungswissen für alle wichtig ist.

* Für die Teilnahme sind die dm-App sowie ein Mein dm-Kundenkonto erforderlich.

IMPRESSUM
Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Kerstin Erbe, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, alverde@dm.de, dm.de **Öko-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-007 **Verlag & Redaktion:** Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, Tel. 0721 62514-0 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Herbert Arthen **Redaktionsleitung:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Schlussredaktion:** Melanie Hinckel **Redaktion:** Ulrike Burgert, Janina Heinle, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Leonard Proske, Anna Lena Weimann, Julia Zabel **Kreation:** Ekaterina Ananina, Laura Gebert, Andrea Grundmann, Alexander Schindel, Katja Schwirkmann, Olivia Toffolini **Reinzeichnung:** Vanessa Hofmann **Lithografie:** Andreas Hohl, Eileen Warken **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venecia Unruh, Anschrift Verlag & Redaktion, v.unruh@arthen-kommunikation.de **Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161M, 33311 Gütersloh

In welchem dm-Markt die in dieser Ausgabe **beworbenen Produkte** verfügbar sind, finden Sie auf dm.de. Produktname im Suchfeld eingeben, Produkt anklicken und den Ort Ihres dm-Marktes beim abgebildeten Icon eingeben.

Kontakt zur Redaktion:
alverde@dm.de

alverde setzt sich ein für Natur- und Umweltschutz.






WELEDA
SWISS NATURAL SCIENCE
NEU
Mein Geheimnis für jugendlichere Haut
FESTIGENDE GESICHTSPFLEGE
+60 % KOLLAGEN[1]
Reduziert tiefe Falten
Mindert Pigmentflecken
WELEDA
Seit 1921
FESTIGENDE NACHTPFLEGE
Blauer Enzian & Edelweiss
WELEDA
FESTIGENDE TAGESPFLEGE
WELEDA
ANTI-FALTEN SERUM
Blauer Enzian & Edelweiss
1 In-vitro-Test mit Collagen+ Active Complex